

સમાધિમાર્ગ

અ ધર્મીનંદ કોસળી



ગુજરાત પુરાતત્વ મંદિર

અમદાવાદ

પુરાતત્ત્વમંદિર અથવાલીમાં પ્રગટ થએલા
બૌદ્ધધર્મના અન્ય શ્રેણી

બુદ્ધલીલાસારસંગ્રહ

શ્રે. ધર્માનંદ કોસળી રૂ. ૨-૮-૦

બૌદ્ધસંધનો પરિચય

શ્રે. ધર્માનંદ કોસળી રૂ. ૨-૦-૦

ધર્મપદ (મૂળ તથા અનુવાદ)

અ. ધર્માનંદ કોસળી

અ. રામનારાયણ વિ પાઠક રૂ. ૧-૦-૦

અભિધર્મમથસંગ્રહો

શ્રે. ધર્માનંદ કોસળી રૂ. ૨-૦-૦

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય

[ગુજરાતી કૉપીરાઈટ વિભાગ]

અનુક્રમાંક ૧૨૧૫૭ વર્ગીક

પુસ્તકનું નામ સમાધિનાગી

વિષય Δ૪

સમાધિમાર્ગ

અધ્યાપક :

ધર્માનન્દ કોસરજી



ગુજરાત પ્રાચીનશાસ્ત્ર મંડિર

અમદાવાદ

પ્રથમ પ્રકાશન

પ્રત ૧૦૦૦]

સંવત ૧૯૮૧ અને ૧૯૨૫

[મૂલ્ય ૦-૮-૦

શ્રદ્ધા :

વેણીલાલ જનલાલ જૂથ

નવજીવન મુદ્રણાલય,

સુરતપુર, અમદાવાદ

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ ગ્રંથાલય
અમદાવાદ
ગુજરાતી કૉપીરાઈટ સંગ્રહ
૧૨૧૪૧૭ ,

પ્રકાશક

વિક્રમદાસ મનલાલ જોડારી

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ—અમદાવાદ

गुजरात
पुरातत्त्वमंदिर
ग्रन्थावली



અનુક્રમણિકા

પ્રસ્તાવના	૧
૧ સમાધિકાર્ય	૯
૨ સમાધિને પ્રતિબંધક કેટલીક હકીકતો	૨૨
૩. આનાપાનસ્મૃતિભાવના	૪૪
૪ કાયગતાસ્મૃતિ અને અશુભો	૪૬
૫ અહ્નવિહાર	૬૭
૬ અનુસ્મૃતિ, સંજ્ઞા અને વ્યવસ્થાન	૭૯
૭ કસિણો	૯૨
૮ અરૂપાવચર આચતનો	૧૦૩
૯. વિપશ્યના-ભાવના	૧૦૮

ભાઈશ્રી કિશોરલાલ ઘ. મશહવાળાને
પ્રેમપૂર્વક
આ પુસ્તક અર્પણ કરું છું.

૬૦ ફેબ્રુ.

વિજ્ઞાપન

ગુજરાત પુરાતત્ત્વમંદિરની પ્રબંધ સમિતિના
પરિપત્ર મિતિ માહ શુદ્ધ ૨ સં. ૧૯૮૧મા સ્વીકારાએલા
ઠરાવ મુજબ આ પુસ્તક પ્રસિદ્ધ કરવામા આવે છે

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ કાર્યાલય,
અમદાવાદ, કાગળ મુદ્ર ૧૪,
સ ૧૯૮૧.

પ્રકાશક

પ્રસ્તાવના

સમાધિમાર્ગ બહુ પ્રાચીન છે આજાગ કાલામ અને ઉદ્ધક ગમપુત્ર બન્ને સમાધિમાર્ગના પુરુષો હતા અને બુદ્ધના સમયમા કોસલ દેશમા તેમનો પથ અગ્નિત્વ ધરાવતો હતો. નાનપણમા બોધિનત્વ કાલામના આશ્રમમા જાદને ત્યાં સમાધિનો અભ્યાસ કરતા હાથ એવો બળવત્ત મન્ય છે આ જૂનો સમાધિમાર્ગ કંઈ જાતના હતો એનું વિગતન વર્ણન ક્યાંયે જડતુ નથી પણ આવ્યી. યોગસૂત્રમા તેનો જ એક અંશ આવ્યો હોય એમ સમજવામા હજી નથી લાગતી કાલામ વગેરે યોગીઓ કેવળ ધ્યાનને મહત્ત્વ આપતા હતા, ધ્યાનનડે ચિત્તની એકાગ્રતા પ્રસ્થાપિત કરવાનું જ તેમનું ધ્યેય હતું. ધ્યાનપ્રાપ્તિ માટે તેઓ કયા કયા ઉપાયો યોજતા એ સમયમા કોઈ જગ્યાએ સ્પષ્ટ ખુલાસો કરનામા આવ્યા નથી પણ હાલના યોગસૂત્ર ઉપરથી અનુમાન કરી શકાય છે કે, તેઓ આ કાર્ય માટે પ્રાણાયામને જ મહત્ત્વ આપતા હશે પરંતુ તેમા યગ્ક, કુબક, રેચક વગેરે પ્રકારે નહોતા કાલામ વગેરે યોગીઓનાં પ્રાણાયામ આ પુસ્તકમા આપેલ આનાપાનસ્મૃતિ જેવો જ હતો એમ જણાય છે.

કોસલ દેશમા જેમ કાલામનો પથ મહત્વનો મનાતો હતો તેમ મગધ દેશમા અનેક તપસીપથો મહત્વના મનાતા હતા. આ પથોમાનો એક પથ શ્વેતશ્રીસંપ્રદાયે ધ્યાન કરવું એને જ એક તપશ્ચયાનો પ્રકાર ગણ્યો હતો. આળાર કાલામ તથા ઉદ્ધક રામપુત્રનો પથ છોડીને બોધિસત્ત્વ મગધ દેશમા આવ્યા, અને ત્યાં તેમણે અનેક જાનની તપશ્ચર્યા કરવાનો પ્રારંભ કર્યો તે સમયે તે શ્વેતશ્રીસંપ્રદાયે ધ્યાન કરવાનો ધ્યાન કરના હોવાનો પરોવો મહામત્સ્યકસુતમા મળે છે તેમા સમ્યકને ઉદ્દેશીને ભગવાન કહે છે “ હું અગ્નિવેસ્મન, માગ મનમા આશ્વાસપ્રશ્વાસ રૂપીને (અપ્રાણિક) ધ્યાન કરવાનો વિચાર કર્યો હતો. હું મુખમાથી તથા નાકમાથી નીકળતા આશ્વાસપ્રશ્વાસન દબાવતો હતો, ત્યારે માગ કાનમાથી અત્યંત નીકળવાનો પ્રયત્ન કરતા, અને તેથી બુદ્ધાગ્ની ધમણમાથી જેવો અવાજ નીકળે તેની જાતનો વિચિત્ર અવાજ માગ કાનમાથી નીકળતો. કાનમાથી નીકળતા આશ્વાસપ્રશ્વાસ પણ હું રોકી શકતો હતો, અને તેથી જાણે કે કોઈ તરવાગ્ની અગ્નીથી મારું માથું સીધું નાખતું હોય એવા માગ માથામા વાતાભિધાત (વેદના) થતા ’

પરંતુ, આળાર કાલામનો ગજયોગ કે આ જાતનો હકયોગ જ્યાં બુદ્ધ ભગવાનને તો સંખ્યા જ ત્યાજ્ય લાગ્યા, કાગળ તેથી જગતનું દુખ ઓછું થવાનો સભન નહોતો. બુદ્ધ ભગવાનના ધર્મમાગમા સમાધિને ધ્યાન નથી એવું નથી, પણ તે કેવળ ગૌણ છે. અધ્યાત્મિક માર્ગમા સમાધિ છેલ્લી કક્ષા છે અને સમ્યક દૃષ્ટિ સૌથી પ્રથમ કક્ષા છે. જગત દુખથી ઝાંઝાળ ભરેલું છે, અને ને ઓછું કરવા માટે પોતાની

પ્રસ્તાવના

તથા બીજાઓની તૃણા નષ્ટ કરવાનો સતત પ્રયત્ન કરવાની જરૂર છે, આ સમ્યક્ દૃષ્ટિનો સાગ છે આ દૃષ્ટિએ પોતાના જ હુ ખમા વધારે કરનાર હકોળી સમાધિ, કે ડેવળ પોતાના જ સુખનો વિચાર કરનાર કાલામ વગેરેની સમાધિ બન્ને બોધિસત્ત્વને જે ત્યાજ્ય લાગી હોય તે તેમા નવાઇ નથી આ બન્નેની વચ્ચેનો માર્ગ એટલે જે સમાધિથી પોતાની કુચન મનોવૃત્તિઓ વૃદ્ધિગત કરીને તથા તૃણાનો નાશ કરીને સામાન્ય જનસમૂહનું હિત માધવા આપણે તત્પર થઈએ, તે સમાધિ આ જ સમાધિનો સમાવેશ ભગવાને ઉપદેશના અષ્ટાંગિક માર્ગમા થયેલો છે

પ્રાણાયામની પ્રાચીન પદ્ધતિ ભગવાને કાયમ રાખી ખરી, છતાં પોતાના તત્ત્વજ્ઞાનનું અનુકૂળ એવા વૃણા ફેરવે તેમા કરેલા છે મૈત્રી, કરુણા, મુદિતા અને ઉપેક્ષાને તે ભગવાને જ મહત્ત્વ આપ્યું એમ કહીએ તે તે બોધુ નથી અભિજ્ઞામતનની સહાયથી (જુઓ પ્રકરણ ૭ મુ) સૃષ્ટિમા દય ઉપર ધ્યન ધરવાનો પ્રકાર તે બુદ્ધ ભગવાને જ પ્રચલિત કર્યો, અને સમાધિમાર્ગમા વૈવિધ્ય દાખલ કર્યું આ ઉપગત જગતની અનિત્યતા ઉપર ધ્યાન કરવાની અને તે દાગ સમાધિ સાધ્ય કરવાની રીત તે બોદ્ધવાન મયમા જ જોવામા આવે છે હત્ત સમાધિઓ પળરાગ વિશ્રાન્તિ મેળવવા માટે છે, પરંતુ અનિત્યતા ઉપર ધ્યાન કરીને મેળવેલી સમાધિથી તત્ત્વબોધ થાય છે, અને બીજી સમાધિઓની મદદ પાળુ આ જ કાર્ય માટે લેવાની હોય છે

પાલિ ભાષામા લખેલા વિશુદ્ધિમાર્ગ પ્રથમા આ જરી સમાધિઓનો વિસ્તારપૂર્વક વિચાર કરવામા આવેલો છે,

પરંતુ તે અથનુ આખું ભાષાતર કરવું અશક્ય હોવાથી મૂળ સુત્તપિટકને અનુસરીને તેનો સાગશ જ આ પુસ્તકમાં આપવો પ્રયત્ન કર્યો છે બીજા સુત્તનો અને વિશુદ્ધિમાર્ગનો વિરોધ જણાયો ત્યાં સુત્તના સિદ્ધાંતને જ સ્વીકારવામાં આવ્યો છે.

યોગમાર્ગ માટે હિંદુસ્તાન ખુબ પ્રસિદ્ધ છે, અને હાલ તેમાં તેનું ચોકુવણ પુનરુજ્જીવન થવા માડ્યું છે મૌલ્યબધન (ઉપરીતસસ્કાર) ના દિવસથી જ પ્રાણાયામ કરવાનું શીખવવાનો ગિવાજ હજી આસાણવર્ગમાં ચાલુ છે પણ એમાં એટલી જાદી ગિથિલના આવી છે કે તે પ્રાણાયામથી એક ક્ષણ પણ કોઈને ગાંતી મળતી હોય એમ લાગતું નથી પરંતુ પાશ્ચાત્ય દેશોમાં આ પ્રાણાયામનો વિકાસ જૂદી જ રીતે થતો જાય છે એ દેશોમાં પ્રાણાયામ (Breathing Exercise) એક ઉત્કૃષ્ટ જાતનો યાયામ ગણાવા લાગ્યો છે અભિવ્યાયતન દ્વારા મૃદ્ધિમૌર્ચ્ય બેધન ધ્યાન કરવાની રીતને પાશ્ચાત્ય દેશોમાં ખુબ મહત્વ મળેલું નથી, પરંતુ વર્જ્યવર્થ જેવા કવિના કાવ્યમાં કવચિત્ કવચિત્ એની જાણી થાય છે દાખલા તરીકે, તેનું 'ઇફ્ફીડીય' કાવ્ય જુઓ આ કાવ્યમાં કવિ

* I wandered lone, s & c'ond

That floats on high o'er vales and hills,

When all at once I saw a crowd,

A host of golden daffodils,

Beside the lake, beneath the trees,

I uttering and dancing in the breeze.

શકોંડિલ નામના ફૂલોનું વર્ણન કરે છે એકલા પ્રતા આવા
ફૂલો તરફ જોવાથી તેનું મન એકાગ્ર થાય છે એટલું જ નહિ,
પરંતુ આ પુસ્તકના સાતમા પ્રકરણમાં વર્ણવેલું પ્રતિભાજનિમિત્ત
તેને પ્રાપ્ત થાય છે, અને ઘેર આવ્યા પછી જ્યારે જ્યારે તેનું

Continuous as the stars that shine
And twinkle on the milky way,
They stretched in never-ending line
Along the margin of a bay
Ten thousand saw I at a glance
Tossing their heads in sprightly dance
The waves beside them danced, but they
Out-did the sparkling waves in glee:—
A Poet could not but be gay
In such a jocund company!
I gazed—and gazed—but little thought
What wealth the show to me had brought,
For oft, when on my couch I lie
In vacant or in pensive mood,
They flash upon that inward eye
Which is the bliss of solitude,
And then my heart with pleasure fills,
And dances with the daffodils

— Palgrave's Golden Treasury, Book IV,

મન નીગસ કે વિપજ્જી થય છે ત્યારે ત્યારે આ પ્રતિભાગનિમિત્ત તેની મદદે આવે છે

અનિત્યતા ઉપર ધ્યાન કરવાનો પ્રકાર બધાને જ નહીં લાગવાનો મબલ છે પરંતુ તેનો વિકાસ પણ પાશ્ચાત્ય દેશોમા બેર્ગ્સો (Bergson) ના તત્ત્વજ્ઞાનમા અને ઇન્ડિયન (Indians) જેવા કવિના કાવ્યમા થતો જાય છે

In all her foolish things that give a day
Eternal Beauty wandering on her way
આમા ઈન્ડિયન અનિત્યતાનું આબાદ વર્ણન કરેલું છે હવે એના ઉપર ધ્યાન કરીને અને આર્ય અષ્ટાંગિક માર્ગનું ગહન જાણીને સ્વપરહિત માટે તત્પર થવાનો માર્ગ તો ખુદ જ મુચ્ચવેલો છે પરંતુ કાલાતરે પાશ્ચાત્ય દેશોમા તેના પશ્ચિમ વિકાસ થશે એવા ચિહ્નો આજે અષ્ટ જાણાય છે

સામાન્ય લોકોના ઉપયાગમા આવે એવું ઔદસાદિત્ય દેશી ભાષાઓમા તૈયાગ કરવાનો માર્ગ વળા વખતથી વિચાર હતો, પણ સમાધિનો માર્ગ સામાન્ય લોકો માટે નથી એમ મને લાગતું હતું અહીં આગ્યા પછી એક સત્યાગ્રહાત્મકવાસી ગૃહસ્થ સાત આઠ મહિના એકાન્તમા રહ્યાનું મા. સાબળવામા આવ્યું એમને જેવાની મને વેતકડા ના આગળ જતા એમણે જ અમાગ વિદ્યાપીઠના મહામંત્રી જગ્યા પુન સીકારી, અને સદ્ભાગ્યે મારો તેમની સાથે પરિચય થવાની કિતમ તક મને મળી વિદ્યાપીઠ નામાન્ય લોકો માટે છે, અને તેમા કામ કરનાર દરેક માણસ નામાન્ય લોકોને સુખસ્કૃત બનાવવા તરફ વધારે લક્ષ આપ્યું જોઈએ, એમ તેઓ વારવાર કહે છે એકાન્તપ્રિયત્વ તથા સામાન્ય જનસમૃદ્ધી

ઉત્પત્તિ માટેની ઉત્કૃષ્ટતા, આ તેમના ગુણોને લીધે આ પુસ્તક લખવામા મને નિતેજન મળ્યું, અને માટે જ આ પુસ્તક તેમને અર્પણ કર્યું છે

સુધાનના નવા માધનોને લીધે જગતની અશાંતિ ઓછી ન થતા ઉદ્વેગ વધી છે. અધા રાષ્ટ્રોમા સીનેમા, નાટકો વગેરેથી માડીને ઠેક અવેશાભિમાન સુધી સતત ધમાલ ચાલી રહી છે, જાણે કે જગતમા એક જગતનો ભય કર જવર ઉત્પન્ન થયો ન હોય. આવે પ્રસંગે શાંત ચિત્તે વિચાર કરીને પોતાનું અને જગતનું ધોગ્ય ઠગવનાગ માણસોની ખોટ ભાસે છે અને જે યોદ્ધાક સત્પુરુષો શાંત ચિત્તે વિચાર કરીને જગતનું ધોગ્ય ઠગવવાનો પ્રયત્ન કર છે તેમનો માર્ગ સમજવાનું સામર્થ્ય સામાન્ય લોકોમા ન હોવાથી તેમના પ્રયત્નોનું જોષ્ઠ્ય તેવું જ આવતું નથી. આવે વખતે આ સમાધિનો—સમાધાનનો—પ્રાચીન માર્ગ વાચકોને ખતાવવામા આવે છે તેનો ઉપયોગ તેઓ સ્વપગ્રહિત માટે ઉત્તમ રીતે કરશે અને અશાંત જગતમા શાંતિની સ્થાપના કરશે એવી આશા છે

સમાધિમાર્ગ

इति खो भिक्षवे समाधि मग्नो असमाधि कुम्भो ति ।

—अङ्गुत्तरनि० छल्लनिपात्

૧

સમાધિકાર્ય

સમાધિનું કાર્ય સન્મનોવૃત્તિઓમા સમાધાન રાખવાનું છે. જે મનોવૃત્તિઓ સદોષ હોઇ દુષ્ક્રિયાદક છે તે અસન્મનોવૃત્તિઓ; અને જે મનોવૃત્તિઓ નિર્દોષ હોઇ સુષ્ક્રિયાદક છે તે સન્મનોવૃત્તિઓ. ગણાય છે ઔદસાહિત્યમા આ મનોવૃત્તિઓને અનુક્રમે અકુશલધર્મ અને કુશલધર્મ કહે છે પસેનદિ કાસલરાજાએ આનંદને પૂછ્યું કે, અકુશલ કાન્ધવૃત્તિ, વાદ્ધવૃત્તિ અને મન પ્રવૃત્તિઓ કઇ કઇ? ત્યારે આનંદે જવાબ આપ્યો, ‘મહારાજ, જે સદોષ તે’ ૫૦— ‘પણ સદોષ કઈ કઈ?’ આ૦—‘જે સામય તે’ ૫૦— ‘સામય કઈ કઈ?’ આ૦—‘જે દુષ્ક્રિયાદક હોય તે.’

૫૦—‘દુષ્પોત્પાદક કંઈ?’ આ૦—‘મહારાજ, જે પ્રવૃત્તિઓથી પોતાને દુષ્પ થાય, ખીજને દુષ્પ થાય, અથવા તો બંનેને દુષ્પ થાય તે પ્રવૃત્તિઓ દુષ્પકારક ગણવી.’ ૫૦—
 ‘અને બદત, કંઈ કાયપ્રવૃત્તિ, વાક્યપ્રવૃત્તિ અને મનપ્રવૃત્તિને કુશલ ગણવી?’ આ૦—‘જે નિર્દોષ તે’ ૫૦—‘અને, નિર્દોષ કંઈ કંઈ?’ આ૦—‘જે અનામય હોય તે’ ૫૦—
 ‘અનામય પ્રવૃત્તિઓ કંઈ ગણવી?’ આ૦—‘જે સુષ્પોત્પાદક હોય તે’ ૫૦—‘સુષ્પોત્પાદક પ્રવૃત્તિઓ કંઈ કંઈ?’ આ૦—‘મહારાજ, જે પ્રવૃત્તિઓથી પોતાને દુષ્પ ન થાય, ખીજને દુષ્પ ન થાય અથવા તો બંનેને દુષ્પ ન થાય તે પ્રવૃત્તિઓ સુષ્પકારક ગણવી’*

ઉપરની જ હકીકતને જો ખીજાં ૩૫મા કહ્યો એ તો લોભમૂલક, દ્વેષમયક અને મોહમૂલક પ્રગત અકુશલ, અને પરોપકારમૂલક પ્રેમમૂલક અને જ્ઞાનમયક પ્રવૃત્તિ કુશલ અકુશલ અને કુશલ પ્રવૃત્તિઓમા ખાસ તરફત તો એ છે કે, અકુશલપ્રવર્તક લોભ, દ્વેષ અને મોહ, એ ત્રણેમા એકવાક્યતા નથી, પણ કુશલપ્રવર્તક પરોપકાર (અલોભ), પ્રેમ (અદ્વેષ), અને જ્ઞાન (અમોહ), એ ત્રણેમા આ એકવાક્યતા સંપૂર્ણપણે નગર પડે છે, બલકે આ જાતની એકવાક્યતાથી જ આ ત્રણેનો ઉત્કર્ષ થાય છે દાખલા તરીકે લોભ અને દ્વેષ લગ્ન એ આ એ અકુશલ મનોવૃત્તિઓનો કોઈ વાર મેળ ખાતો નથી કિન્નાહગ્ન્યાર્થ, જે વખતે માણસ

* મૂળ સવાદ મજ્જિમનિજાયના બાહિતિકસુત્તમા (ન ૮૮) આવેલો છે તે બહુ વિસ્તૃત છે અહીં ફક્ત સાર આપ્યો છે

લોભાભિજ્ઞતા થાય છે તે વખતે તેને ક્રોધ ક્રાવે એ અશક્ય છે, અને જ્યારે તે ક્રોધાવિષ્ટ થાય છે, ત્યારે પરાર્થની મારક સ્વાર્થને પણ તિ-નજલિ આપવા ઉદ્યત થાય છે લોભ અને દ્વેષ બંનેની સાથે પણ મોહ ગ્રહી શકે છે, પરંતુ મોહ આગસમા જ પશ્ચિમતો હોવાથી તે આ મનોવૃત્તિઓનો સાધક થવાને બદલે ઉલટો બાધક જ થાય છે આથી ઉલટુ, કુશલપ્રવર્તક પરોપકાર અને પ્રેમ, બંને પરસ્પર અત્યંત પોષક છે, અને તે બંનેને જ્ઞાનની મદદ મળતા તેમને તથા જ્ઞાનનો સાથે લાગો જ વિકાસ થાય છે

અકુશલ મનોવૃત્તિઓનો પ્રભુ નિરોધ કરીને કુશલ મનોવૃત્તિઓને ખૂબ વિસ્તારવી, અને તેમા પણ સિત્ત ન થવું, એ બૌદ્ધધર્મનું ધ્યેય છે * પણ જો સમાધિ સમાધાન રાખવાનું અને સ્મૃતિ સિપાઈગિરીનું કામ ન બળવે, તો અકુશલ મનોવૃત્તિઓને અદર ધુસવાની તક મળે છે, અને પરિણામે કુશલ મનોવૃત્તિઓ ચૂ થાઈ જાય છે કુશલ મનોવૃત્તિઓનું એકીકન્થ કંવા સબધે ત્રિપિટક અથવા કેટલીક ઉપમાઓ મળી આવે છે, તેમાની એક એ અહીં આપું છું

અગુત્તનિકાયના સત્તકનિપાતના ૬૦ માં સુતમા બુદ્ધ ભગવાન ભિક્ષુઓને કહ્યું છે “હે ભિક્ષુઓ, જે પ્રમાણે, રાજ્યની સરહદ ઉપરના શહેરના તોળણદારની સામે મજબૂત

* સત્ત્વપાપસ્સ અકરણ કુસલ્પ્સ ઉપસપદા ।

સચિત્તપરિયોદયન એત્ત વુદ્ધાન સાસન ॥

આ માથામા આ જ ધ્યેય વર્ણવ્યું છે બુદ્ધ, ૪મું અને ૬મું (મરાઠી બોલ આવૃત્તિ) પૃષ્ઠ ૨૪ જુઓ

સ્તબ હોય છે, તે પ્રમાણે આર્યશ્રાવક શ્રદ્ધાથી મુક્ત હોય છે. તે શહેરની આસપાસ જેમ ખાદ્ય હોય છે, તેમ આર્યશ્રાવક હીમાન હોય છે. જેમ તે શહેરના કિલ્લા ઉપર ચારે તરફ દરવા માટે રસ્તો હોય છે, તેમ આર્યશ્રાવક લોકાપવાદનો ભય રાખે છે ત્યા જેમ પુષ્કળ આયુષીનો સમ્રહ હોય છે, તેમ આર્યશ્રાવક બહુશ્રુત હોય છે ત્યા જે પ્રમાણે સૈન્ય સંપૂર્ણ રીતે તૈયાર હોય છે, તે પ્રમાણે આર્યશ્રાવક સંપૂર્ણ ઉત્સાહી હોય છે ત્યા જેમ હોશિયાર દ્વારપાળ હોય છે, તેમ આર્યશ્રાવક સ્મૃતિયુક્ત હોય છે જેમ તે શહેરને કિલ્લો હોય છે, તેમ આર્યશ્રાવક પ્રજાવાન હોય છે. ત્યા જેમ, ઘાસપાણીની છોળ હોય છે, તેમ આર્યશ્રાવકે પ્રથમધ્યાન પ્રાપ્ત કરેલું હોય છે ત્યા જેમ ચોખા અને જવનો સમ્રહ કરી રાખવામાં આવેલો હોય છે, તેમ આર્યશ્રાવકે દ્વિતીયધ્યાન પ્રાપ્ત કરેલું હોય છે ત્યા જેમ તલ, મગ વગેરે અનાજના કોઠાર ભરેલા હોય છે, તેમ આર્યશ્રાવકે તૃતીયધ્યાન પ્રાપ્ત કરેલું હોય છે ત્યા ધી, માખણ વગેરે પુષ્ટિકારક પદાર્થો અને ઔષધિઓનો સમ્રહ કરવામાં આવે છે, તેમ આર્યશ્રાવક ચોથું ધ્યાન પ્રાપ્ત કરે છે " *

પ્રાચીન સમયમાં, હાથી દરવાજાની સામે ટકર ન મારી શકે એટલા ખાતર નગરદ્વાર સામે એક મોટો પથરાનો, છોટો કે લાકડાનો સ્તબ ઉભો કરવામાં આવતો. ઉપરના ભાગમાં આ સ્તબને શ્રદ્ધાની સાથે સરખાવ્યો છે આ સ્તબ જેમ ખૂબ મજબૂત રહેતો તેમ કુશલધર્મમાં દૃઢ શ્રદ્ધા હોવી

જોઈએ જો શ્રદ્ધા નહિ હોય તો કોઈપણ મન્કાર્ય પાઠ પાડવાની આશા રાખવી ફેગટ છે આત્મચળ્લ આધના જેવી છે ખાધ એળાગીને શહેરમા પ્રવેશ કરવો જેમ શત્રુને ભારે પડે છે, તેમ અકુશલ વિચારોને આત્મલચ્લ વટાવવી કઠણ થાય છે ત્રાકાર ઉપરનો રસ્તો અને લોકાપવાદમય એ બન્ને સરખા છે રસ્તા ઉપગ્યા જેમ શત્રુને અટકવી શકાય છે તેમ લોકાપવાદમયને લીધે અકુશલધર્મના અટકાર થઈ શકે છે બહુબુતતા શસ્ત્રાસ્ત્રો જેવી છે યોગ્ય પ્રસંગે યોગ્ય સલાહોનો ઉપયોગ કરીને આપણે અકુશલ વૃત્તિઓ ઉપર વિન્ય મેળવી શકીએ છીએ વીર્ય અથવા ઉત્સાહ સૈન્યના જેવો છે સૈન્ય જેમ કોઈપણ વખતે લડવાને માટે સંપૂર્ણ તૈયાર હોવું જોઈએ તેમ આર્યશ્રાવકનો ઉત્સાહ સતત કાયમ રહેવો જોઈએ પ્રગા કિલ્લા જેવી છે ગઢ ઉપરથી જેમ દૂરનો શત્રુ જોઈ શકાય છે તેમ પ્રગાને લીધે આર્યશ્રાવક લોભાદિ શત્રુને જોઈ શકે છે આ સમાધિના ચાર ધ્યાન એ ચાર પગથીઆ છે. આ ધ્યાનોની તુલના જૂદી જૂદી જાતના અન્નની સાથે કરેલી છે શહેરમા જો ખોરાકપાણી ખૂટી જાય તો ત્યાના ગહેવાસીઓમા સમાધાન રાખવું અશક્ય થાય છે અને અને તે શહેરને શત્રુના હાથમા પડતા વાર લાગતી નથી 'સૈન્ય અત ઉપા ટકે છે' એ નેપોલિયનની ઉક્તિનો આ જ અર્થ છે અર્થાત્, કુશલ મનોવૃત્તિઓમા, સરહદ ઉપરના શહેરમાના ખોરાકપાણીની સાથે કરેલી સમાધિની તુલના યથાર્થ છે

ખીજી ઉપમા આ પ્રમાણે છે —સત્તિમે મિલ્લવે સમાધિ-પરિવહારા । કતમે સત્ત ? સમ્માદિદ્ધિ, સમ્માસકપ્પો, સમ્માવાચા, સમ્માકમ્મન્તો, સમ્માઆજીવો, સમ્માવાયામો, સમ્માસતિ । યા

આ ભયસવ રમેહિ સત્તદ્ગેહિ ચિત્તસંક્રમતા પરિક્ષતા, અર્થ
ચુચ્ચનિ ભવસ્થાવે અરિયો સમ્માસમાગિ મ-ઉપનિગો ર્હાનિ પિ
સ-પરિક્ષારો ર્હિતિ પીતિ ।

આમા સમાધિને વિશેષ પ્રાધન્ય આપનામા આવ્યુ છે
કિ'લામા રહેતા અધિકારીઓ કે લોકોના ન્દાણુ માટે જેમ
પરિખા, પ્રાકાર, વગેરે સાધનાની જરૂર છે, તેમ સમાધિના
ગ્રહણુ માટે આર્થ અષ્ટાગિક માર્ગના સાત અંગો આવશ્યક છે
તથા કિલ્લાની વ્યવસ્થા જાગવી નખવા માટે જેમ અધિકારીની
અથવા તો ત્યાના ગૃહેવાસીઓમા એકતાની જરૂર છે, તેમ
આર્થ અષ્ટાગિક માર્ગના સાત અંગોમા સમાધાન (એકતા)
રાખવા માટે સમાધિની આવશ્યકતા છે

આધુનિક લોકોમા સમાધિ સંબંધે જે કેટલીક
ગેરસમજાણીઓ છે તે ઉપર આપેલી બે ઉપમાઓ ઉપરથી દૂર
થગે એવી આશા જે અમે રાખીએ તો તે અસ્થાને નહિ
જ ગણાય યોગસૂત્રના 'યોગશ્ચિત્તવૃત્તિનિરોધ ।' સૂત્ર ઉપરથી,
તેમ જ આ જ જાતના ખીજ કેટલાક વાક્યો ઉપરથી લોકો
એમ સમજે છે કે, યોગ કે સમાધિનો અર્થ ચિત્તના વ્યાપાર
નાબુદ કરીને કેવલ્ય કે જગૃતનિદ્રા પ્રાપ્ત કરી લેવી, એ જ છે
આ સમજણ યુદ્ધના કાળમા પણ પ્રચલિત હતી જ પોતે
પણ આ જ જાતનો યોગાભ્યાસ કરતા હતા એ વાત સમ્યક
નિર્મથપુત્રને કહેતા યુદ્ધ ભગવાન કહે છે "હે અગ્નિવેસ્સન,
શ્વાનાન્દ્રાસનો નિરોધ થાય એવું ધ્યાન પ્રાપ્ત કરવાનો વિચાર
તે સમયે મને થયો હું માગ મુખમાથી, નાકમાથી અને
કાનમાથી નીકળતા આશ્વાસપ્રશ્વાસ બંધ કરતો તેને લીધે
માન અગમા દાહ ઉત્પન્ન થતો હોય એ મન્યુત માણસો

એક દુર્બળ માણસને પકડીને તેને અગ્નિ ઉપર તપાવે,* અને જેવો દાહ તેને થાય, એ જાતનો દાહ મને થતો ” પરંતુ યુદ્ધ થયા પછી આ જાતના ધ્યાનની તેમણે દેહદંડનમાં ગણના કરી કારણ આ ધ્યાનને લીધે આર્ય અષ્ટાંગિક માર્ગના સાત અંગોનો વિકાસ થવો શક્ય નહોતો. શ્વાસોચ્ચ્વાસ દામીને દેહદંડન કરવું એ એક તાગ્દનો છેડો, અને કામવિકારને ઉત્તચ્ચત કરનારા વિષયોનું ધ્યાન ધરવું એ બીજી બાજુનો છેડો, આ બંનેની વચલી સમાધિ તે આર્ય અષ્ટાંગિક માર્ગમાં આવતી સમાધિ છે, અને આ સમાધિ જ કુશલ મનોવૃત્તિઓને પોષક થાય છે.

આ સમ્યક્ સમાધિના, પ્રથમ, દ્વિતીય, તૃતીય અને ચતુર્થધ્યાનરૂપી ચાર પગથીઆ છે. પહેલા ધ્યાનમાં વિતર્ક, વિચાર, પ્રીતિ, સુખ અને એકાગ્રતાનું પ્રાધાન્ય હોય છે. બીજા ધ્યાનમાં વિતર્ક અને વિચાર રહેતા નથી, પ્રીતિ, સુખ અને એકાગ્રતા, આ ત્રણ મનોવૃત્તિનું જ પ્રાધાન્ય રહે છે. ત્રીજા ધ્યાનમાં પ્રીતિ ગળી જાય છે, ફક્ત સુખ અને એકાગ્રતા જ પ્રધાનપદ ભોગવે છે. ચોથા ધ્યાનમાં સુખ પણ ગળી જાય છે, ઉપેક્ષા અને એકાગ્રતા જ પ્રધાનપણે રહે છે.

અહીં વિતર્ક, વિચાર વગેરેનું થોડું સ્પષ્ટીકરણ કરવાની આવશ્યકતા છે. સમાધિના વિષયમાં ચિત્તના પ્રથમ પ્રવેશને વિતર્ક કહે છે, તે વિષયમાં અનુભવન કરવું, એ વિચાર;

૧ મૂળસૂત્રમાં આવેલી આ પહેલાની ઉપમ આભાથી લુહારની ધમણની તથા તસ્વારની આણીથી માથું વીંધવાની—આ બે ઉપમાઓ પ્રસ્તાવનામાં આપેલી છે.

તેનાથી જે આનંદ મળે એ પ્રીતિ, તે આનંદથી શરીરને જે સમાધાન મળે છે એ સુખ, અને તે વિષયમા ચિત્તની જે એકવાક્યતા થાય છે તે એકાગ્રતા, તથા તે વિષયના અત્યંત પગિયન લીધે ઉત્પન્ન થતી નિર્ભયતા અથવા તો નિષ્કપતા, ઉપેક્ષા ગણાય છે સાધકલ ઉપર જેસનાર માણસ, આ સર્વે અંગોનો ક્રમશઃ અનુભવ કંઈ રીતે મળે છે એ વધારે સરસ રીતે સમજી શકે એમ છે જ્યારે આપણે પહેલવહેલા સાધકલ ઉપર જેમવાનો પ્રયત્ન કરીએ છીએ, ત્યારે શરીરને સમતોલ ગમવાનું કાર્ય જ થાયું કંઈયે થઈ પડે છે આ સમતોલપણને વિનકની ઉપમા આપી ચૂકાર્યું છે, બલકે આ જ વિનક છે એમ કહેવામા અડચણ નથી સમતોલપણ પ્રાપ્ત થતા સાધકલ કંઈ રીતે ચાલે છે એ તરફ આપણું ધ્યાન જાય છે સાધકલની ગતિમા આપણું ચિત્ત અનુમર્દન કરે છે આ જ વિચાર છે વિનક અને વિચારથી સાધકલ ઉપર પ્રભુત્વ મેળવતા જ આપણને એક જાતનો આનંદ મળે છે, આને જ પ્રીતિ કહી શકાય આસ્તે આસ્તે શરીરને સમાધાન મળે છે એ સુખ અને એમા એક જાતની તન્મયતા આવે છે એ એકાગ્રતા જેમ જેમ સાધકલનો ગ્હાવરો વધે જાય છે તેમ તેમ શરીરનું સમતોલન જળવાનાની, કે સાધકલની ગતિનું નિરીક્ષણ કરવાની આવશ્યકતા ગ્રહેતી નથી એટલે વિનક અને વિચાર નીકળી જાય છે, ફક્ત પ્રીતિ, સુખ અને એકાગ્રતાની વૃત્તિનું જ પ્રાધાન્ય રહે છે પછી તેમા બહુ આનંદ પણ રહેતો નથી, પણ શારીરિક સુખ રહે છે અને અતે તે પણ નીકળી જઈ ફક્ત નિર્ભયતા અથવા તો ઉપેક્ષા અને એકાગ્રતા, એ એ મનોદાસઓનું જ પ્રાધાન્ય ટકે છે સર્વ પ્રાણીઓ ઉપર મૈત્રીનું

ધ્યાન ધરવું, પ્રકાશ જેવો કોઈ સર્વવ્યાપી વિષય લઈ તેના ઉપર ધ્યાન ધરવું, કે પોતાના જ શ્વાસોચ્વાસ ઉપર ધ્યાન ધરવામાં યોગીને જે અનુભવો ક્રમે ક્રમે મળે છે તે જ અનુભવો સાધકલ ઉપર પ્રભુત્વ પ્રાપ્ત કરનારને પણ મળે છે.

અત્યાર સુધી સમાધિનું કેટલું મહત્ત્વ છે, અને તેના કયા કયા વિભાગ છે, એનું સંક્ષેપમાં વર્ણન કરવામાં આવ્યું. પરંતુ વાચનારે એક વાત ધ્યાનમાં રાખવી કે, સમાધિ અતિ મહત્ત્વની હોવા છતાં તેનો અતિરેક ન થવો જોઈએ. રાજ્યવ્યવસ્થા વ્યવસ્થિતપણે ચાલે એટલા ખાતર રાજની અથવા તો અધ્યક્ષની અત્યંત આવશ્યકતા છે પરંતુ જો તેની મત્તા હદ બહાર વધી જાય તો, તેનાથી દેશનું કલ્યાણ થવાને બદલે ક્રાંતિ થવાની, અને પગિણામે લોકો દુઃખી થવાના આ કારણને લીધે સમાધિની સત્તાને મર્યાદિત રાખવા માટે તેને ઉત્સાહ વડે કાળુમાં રાખવી જોઈએ. રાજની કે અધ્યક્ષની સત્તા અપાયકારક ન થાય એટલા માટે પાશ્ચાત્ય દેશોમાં પાર્લામેન્ટ જેવી સંસ્થાઓ દ્વારા તેમના ઉપર કાળુ રાખવામાં આવે છે એ જ પ્રમાણે સમાધિ ઉપર ઉત્સાહનો અકુશ મૂકવામાં આવે તો સમાધિ અપાયકારક થઈ શકતી નથી.

શ્રદ્ધા, નિર્ધાર, સ્મૃતિ, સમાધિ અને પ્રજ્ઞા, એ પાંચ માનસિક શક્તિઓ છે ‘શ્રદ્ધાવીર્યસ્મૃતિસમાધિપ્રજ્ઞાપૂર્વકં ક્ષતરેષામ્’ (૧-૨૪) આ યોગસૂત્રમાં આનો ઉલ્લેખ મળી આવે છે પરંતુ તેમાં સમતોલન કેમ જાળવવું એનું વિવેચન વિશુદ્ધિમાર્ગ વગેરે બૌદ્ધશાસ્ત્રોમાં સારી રીતે કરવામાં આવ્યું છે આચાર્યોનું કહેવું એ છે કે, શ્રદ્ધાનો અતિરેક થઈ જો પ્રજ્ઞા મદ થાય

તો મનુષ્ય બળતી જ વાત ઉપર વિશ્વાસ રાખીને રસાય છે પ્રજા બળવત્તર થાય અને શ્રદ્ધા મદ થાય તો તે સ્વાર્થસાધુ થાય છે 'આમા શુ, એમા શુ' એવો વિચાર કરી પરોપકારાદિ ધાર્મિક કૃત્યોમાથી તેનો વિશ્વાસ ઉડી જાય છે, અને એ ઉદરબગ માણસોના માર્ગ તરફ વળે છે અર્થાત આ બન્ને જાતની મનોવૃત્તિમા સમતોલપણાની જરૂર છે. સમાધિ મદ થઇને ઉત્સાહનુ જોગ વધે તો માણસ ઉદ્દેશાન્તરિયત થાય છે એક અમેરિકન પ્રોટેસ્ટન્ટ કહેતા કે, અમારે કલાકે ૮૦ માઇલની ઝડપવાળી આગગાડીઓ જોઈએ છીએ, પરંતુ નિશ્ચિત સ્થળે પહોંચ્યા પછી ત્યાં શુ કામ કરવાનુ છે એનો વિચાર કરવાની યુગસદ્ ધણી ચોડાને હોય છે. અર્થ એટલો જ કે સમાધિ વગર પ્રજા ઉત્સાહથી જ માણસને સુખ મળતુ નથી. આથી ઉલટુ જો સમાધિ બળવત્તર થાય અને ઉત્સાહ મદ પડી જાય તો માણસ આજસુ બની જાય છે, ઊધવામા સુખ માને છે, અને પરિણામે તે કોઈ પણ ઇષ્ટ કાર્ય પાર પાડી શકતો નથી એટલા માટે સમાધિ અને ઉત્સાહ એ બે મનોવૃત્તિઓમા સમતોલપણું રાખવાની ખાસ અગત્ય છે સ્મૃતિ એટલે જાગૃતિ સર્વત્ર હોવી જોઈએ ઉત્સાહ વધ્યો છે, કે સમાધિ મદ થઈ છે, વગેરે બાબતોનુ ધ્યાન રાખવા માટે સ્મૃતિની અત્યંત આવશ્યકતા છે

સંયુત્તનિકાચના જોજગ (બોધ્યગ) મંયુતમા બોધ્ય જોની બાવનાનો અયોગ્ય કાલ કયો અને યોગ્ય કાલ કયો એ બતાવેલુ છે તેનાથી પણ, સમાધિપક્ષીય અને ઉત્સાહપક્ષીય બોધ્યજોમા સમતા રાખવાની કેટલી જરૂર છે એ સ્પષ્ટ જણાય

છે સ્મૃતિ, ધર્મપ્રવિચય, વીર્ય, પ્રીતિ પ્રસન્નિધિ,^૧ સમાધિ અને ઉપેક્ષા—આ સાત કુશલ મનોવૃત્તિઓના બોધ્યગો છે સ્મૃતિનો અર્થ ઉપર બતાવવામા આવ્યો છે ધર્મપ્રવિચય એટલે વિવેચક બુદ્ધિ, વીર્ય એટલે ઉત્સાહ, પ્રસન્નિધિ એટલે શાંતિ, બાકીના બોધ્યગોનો અર્થ ૨૫૯ જ છે આ બોધ્યગોની ભાવનાના અયોગ્ય અને યોગ્ય કાલ સળધે બુદ્ધ ભગવાન કહે છે “ હે બિશ્નુઓ, જે સમયે ચિત્ત જડ થયું હોય તે સમયે પ્રસન્નિધિ, સમાધિ અને ઉપેક્ષા આ ત્રણ બોધ્યગોની ભાવના કરવી અયોગ્ય છે કોઈ માણસ અગ્નિ સળગાવવાની ઇચ્છા રાખે, અને તે બીના લાકડા, છાણા અને લીલુ ધાસ ભેગું કરીને જો તેને ફૂકવા માટે તો શું એ અગ્નિ સળગે ખરે? તે જ પ્રમાણે જેનું ચિત્ત જડ થયું હોય તે જો પ્રસન્નિધિ, સમાધિ અને ઉપેક્ષા, એ ત્રણ બોધ્યગોની ભાવના કરવા માટે તો તેના ચિત્તને ઉત્તેજન મળશે નહિ એક તો ચિત્ત જડ થયું હોય છે, અને તેને આ ત્રણ બોધ્યગો અકુશમા રાખી શકતા નથી તે વખતે ધર્મપ્રવિચય, વીર્ય અને પ્રીતિ, એ ત્રણ સબોધ્યગોની ભાવના બહુ જ ઉપયોગી છે કારણ કે આને લીધે જડ થએલ ચિત્તને ઉત્તેજન મળે છે કોઈ માણસ અગ્નિ સળગાવવા ઇચ્છે અને તે જો સૂકા લાકડા, છાણા અને સૂકું ધાસ એકઠું કરી સળગાવવાનો પ્રયત્ન કરે તો તેને સળગતા વિલંબ લાગતો નથી. તે જ મુજબ, જેનું

૧ સંસ્કૃત કાવના ‘ પ્રસન્નિધિ ’ શબ્દ મળે છે પરંતુ ‘ મહાશ્વેતુત્પત્તિ ’ ગ્રંથમા પસ્તાદિ શબ્દોનું પ્રસન્નિધિ ભાષાતર જ મળે છે

ચિત્ત જડ થયું હોય, તે જો ધર્મપ્રવિચય, વીર્ય અને પ્રીતિ, આ ત્રણ સંયોધ્યગોની ભાવના કરે તો તેની જડતા દૂર થઈને તેના ચિત્તને ઉત્તેજન મળ્યા સિવાય રહેશે નહિ

‘ પણ બિંદુઓ, જે સમયે ચિત્ત બ્રાન્ત થયું હોય, તે સમયે ધર્મપ્રવિચય, વીર્ય અને પ્રીતિની ભાવના કમ્પી યોગ્ય નથી કારણ કે આની ભાવનાને લીધે ચિત્તની બ્રાન્તતાનો ઉપશમ ન થતા તે વધારે બ્રાન્ત થશે કોઈ માણસ સળંગેલી આગ હોલવવાનો વિચાર કરે, અને તે હોલવવા માટે સૂકા લાકડા, છાણા અને સૂકું ધાસ ઉપયોગમાં લે તો તે અગ્નિ ન હોલવાતા વધારે સળગી ઉઠશે તે પ્રમાણે જેનું ચિત્ત બ્રાન્ત થયું હોય, તે જો ધર્મપ્રવિચય, વીર્ય અને પ્રીતિની ભાવના કરે તો તે પ્રશ્નાન્ત થવાને બદલે ઉલટું વધારે ઉદ્દીપિત થશે આવે વખતે પ્રત્નબિંધ, સમાધિ અને ઉપેક્ષા, આ ત્રણ સંયોધ્યગોની ભાવના કરવી યોગ્ય છે કારણ કે, આ સંયોધ્યગોને લીધે, ઉદ્દીપિત થએલું ચિત્ત પ્રશાન્ત થાય છે કોઈ માણસ સળંગેલી આગ ઓછી કરવાનો વિચાર કરે, અને જો તે લીલા લાકડા, છાણા અને લીલા ધાસનો ઉપયોગ કરે તો જરૂર ઓછી થશે તે જ પ્રમાણે જેનું ચિત્ત ઉત્તેજિત થયું હોય, તે જો પ્રત્નબિંધ, સમાધિ અને ઉપેક્ષા, એ ત્રણ સંયોધ્યગોની ભાવના કરે તો જરૂર પ્રશાન્ત થશે

“ હવે સ્મૃતિસંયોધ્યગ બાકી રહ્યું છે બિંદુઓ, આ સંયોધ્યગનો આપણે દરેક જગ્યાએ ઉપયોગ કરવો જોઈએ. ”

મતલબ કે, સમાધિ ગમે તેટલી ઉપયોગી હોવા છતાં, તેને જ જો સંપૂર્ણ પ્રાધાન્ય મળે તો તે અપાયકારક છે દેશમાં તટાકિસાદ ન થાય માટે રાજાની ધણી જરૂર છે પરંતુ

તે રાજા જો પ્રજાના હિત તરફ ધ્યાન ન આપતા સત્તાનો દુરુપયોગ કરે, તો તટાક્ષિસાદને લીધે જે નુકસાન થાય તે કરતા પણ વધારે નુકસાન થાય છે તે જ પ્રમાણે કુશલ મનોવૃત્તિઓમા જો સમાધિને જ પ્રાધાન્ય આપવામા આવે તો આળસાદિ શત્રુઓ અંત કરણુમા ઘૂસે છે અને માણસના નાશના કારણરૂપ બને છે માટે અશોકાદિ ગણઓ જેમ પોતાની મગ્ન અને સત્તાની હોશને બાળુએ મૂકી પ્રજાના કલ્યાણુમા ખૂબ ખબરદાર રહેતા હતા, તેમ ઉત્સાહ વગેરેની મદદથી બધી જાતની કુશલ મનોવૃત્તિઓમા સમાધાન રાખવું એ સમાધિનું મુખ્ય કર્તવ્ય છે

સમાધિને પ્રતિબંધક કેટલીક હકીકતો

સમાધિમા કુશલ ચિત્તવૃત્તિઓમા ઐક્ય રાખવાનુ સામર્થ્ય આવે એટલા માટે તેને કઈ ક'ય વસ્તુઓ અડચણકારક છે એ સમજી લેવાની જરૂર છે

સમાધિનો સૌથી મોટો શત્રુ વ્યસનાધીનતા છે દારૂખાજી, ગડીખાજી કે જીગર જેવા મહા વસતો એક બાજુએ મૂકતાં ય, જો માણસ ખીડી જેના નાના વ્યસનમા પથ્થુ પડે તો તેના ચિત્તને સમાધિ મળતી શક્ય નથી હજી તો મનની એકાગ્રતા સધાય ન સધાય ત્યાં તો તેનું મન પોતાના વ્યસન તરફ દોડશે, અને તેની એકાગ્રતા એકદમ નષ્ટ થશે આટલા માટે પ્રથમ યોગીએ નિર્વ્યસની થવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ એઠામા એકાદુ તેણે નીચેની પાંચ બાબતોનું તો સપૂર્ણપણે પાલન કરવું જોઈએ — પ્રાણધાતુમાથી નિવૃત્તિ, અદત્તાદાનથી (ચોરીથી) નિવૃત્તિ, અબ્રહ્મચર્યથી નિવૃત્તિ, અસત્યમાથી નિવૃત્તિ, અને કેશી પદાર્થોથી નિવૃત્તિ

અર્હિસાસત્યાસ્તેયબ્રહ્મચર્યાપરિગ્રહા યમા । આ યોગસૂત્રમા આપેલા પાચ યમ અને ઉપગ બતાવેલી પાચ બાબતોમા ઝાઝો ફેર નથી, અપરિગ્રહને બદલે કેરી પદ્યોનું સેવન ન કરવું, એટલો જ ફક્ત ફેર છે બૌદ્ધનાહિત્યમા આ પાચ બાબતોને શીલ કહે છે જેને સમાધિ સાધ્ય કરી હોય તેને શીલનુ રક્ષણ કરવાની ખામ આવશ્યકતા છે પ્રાણધાતમાથી નિવૃત્તિ મેળવનાર માણસનુ મન શિકાર જેવા વ્યસનમા રત રહે એ અશક્ય છે અદત્તાદાનમાથી નિવૃત્ત થનાર માણસ આપોઆપ જ લાચરૂશવત, ગુનાર, સદ્ગો વગેરે વ્યસનોમાથી મુક્ત થશે. બ્રહ્મચર્ય પાળવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થયા પછી સ્ત્રીવ્યસનમા ફસાઈ પડવાની બીક ગ્રહેતી નથી સત્ય બોલવા જેટલી તાકાત આવતાની સાથે જ તેની તેજસ્વિતા એની મેળે વધતી જતીની. અને માણસ કેરી પદાર્થોથી દૂર ગ્રહે તો તે કદી સત્કૃત્યમા પ્રમાદ કરતો નથી મતલબ કે વ્યસનાધીનતાનું મહારસંકટ દૂર કરવા માટે શીલનુ સાગોપાગ પાલન કરવાની યોગીની પ્રથમ ફગજ છે

શીલના સર્વ નિયમો બરોબર પાળવા શક્ય હોય છતાં જો યોગ્ય જગ્યા કે અનુકૂળ પરિસ્થિતિમા રહેવાની સગવડ ન હોય તો સમાધિ સાધ્ય કરવાનું કામ મુશ્કેલ થાય છે આટલા માટે વિશુદ્ધિમાર્ગ પુસ્તકમા નીચે આપેલી દસ બાબતો જો સમાધિને અપાયકારક થતી હોય તો યોગીએ તે તત્કાળ વગર કરવી જોઈએ એમ કહ્યું છે

આવાસો ચ કુલ લાભો ગળો કમ્મ ચ પન્નમ ।

અદ્વાન ઝાતિ આવાસો ન્થો દ્વદ્વીતિ તે દસ ॥

આવાસ એટલે રહેવાની જગ્યા. તે કઈ કઈ રીતે
અપામકારક થઈ શકે એ બતાવનારા સૂત્રરૂપી કેટલીક આશાઓ
નીચે મુજબ છે —

મહાવામ નવાવાસ જરાવાસઞ્ચ પન્થનિ ।
સોઙ્ઘિ પણ્ણઞ્ચ પુષ્કલ ફલ પત્થિતમેવ ચ ॥
નગરં દારુના સ્થેત્ત વિસમાગેન પટ્ટન ।
પટ્ટવન્તસીમાસપ્પાય યત્થ મિસો ન લબ્ભતિ ॥
અદ્ધારસેતાનિ ઠાનાનિ ઇતિ વિઙ્ગાય પઞ્ચિત્તો ।
આરકા પરિવલ્લેચ્ય મમ પટિમય યથા ॥

બિહુઓને ઉપયોગી થઈ શકે એવી જાતનો આ
ગાથાઓનો અર્થ વિશુદ્ધિમાર્ગમાં કરવામાં આવ્યો છે પરંતુ
તેનો મૂળ મુદ્દો સર્વ જાતના યોગસાધકોને એક સરખી રીતે
ઉપયોગી થવાનો સંભવ હોવાથી અહીં તેનો સર્વમામાન્ય
અર્થ કંવાનો મારે પ્રયત્ન છે

મહાવાસ એટલે એક જ જાતના કાર્ય માટે ભેગા
થએલા ઘણા માણસો જ્યાં ગહેતા હોય તે જગ્યાને આપણે
કોઈ મોટા આશ્રમમાં કે કોલેજના વસતિગૃહ જેવી જગ્યાએ
રહીએ તો ત્યાં અનેક જાતના માણસો ભેગા થએલ હોવાથી
સમાધિને ઉપસર્ગ થાય છે આપણી ઓરહીના બારણામાં જો
કોઈ ગદ્દી કરે તો તે આપણે સાફ કરવી પડે છે બીજા
માણસો આસપાસ મોટેથી બોલે કે ગાય તો આપણું મન
વિક્ષિપ્ત થાય છે. આપણે સમાધિસ્થ હોઈએ એ અરસામાં જ
જો જમવાનો ઘટ વાગે તો તે આપણે સાબળી શકતા નથી;
અને પછી ભોજનશાળામાં જઈ જોતા બધા માણસોએ જમી

સમાધિને પ્રતિબંધક કેટલીક હકીકતો ૪૫

લીધેલ હોવાથી પાછળ વધેલું અન્ન ખાવાનો વારો આવે છે. આવી જાતની અનેક અડચણોને લીધે મહાવાસ સમાધિને પ્રતિબંધક થાય છે

નવાવાસ એટલે જ્યાં નવું કામ ચાલુ હોય છે તે જગ્યા ત્યાં સુતાર, કડીયા વગેરે લોકો આપણને અડચણકારક થાય છે નીચે મેળે આપણે રહેતા હકીકતો અને ઉપરના માળ ઉપર કામ ચાલુ હોય તો ખચર, છંટા વગેરે પદાર્થો નીચે પડીને તેના અવાજથી વારંવાર સમાધિનો બગ થાય છે આસપાસ મકાનનો સામાનસુમાન પડેલો હોવાથી શાંતિથી આમતેમ ચક્રમણ કરવા પણ અવકાશ રહેતો નથી આવા અનેક કારણોથી નવાવાસ સમાધિને પ્રતિબંધક થાય છે.

જમવાસ એટલે જીર્ણ થઈ ગયેલ રહેઠાણ આપણે જો કોઈ ખડેર જેવી જગ્યામાં રહીએ તો અનેક અડચણો ઉપસ્થિત થાય છે ઉપરનું છાપર બરાબર સાજું ન હોવાને લીધે ચોમાસામાં અદર પાણી ચૂએ છે, બીજાનું પ્લાસ્ટર કે ગાર ફાટી જઈને ઊધપ્પ લાગે છે, ઉંદરાને દર બનાવવાની સગવડ મળે છે આવા ધરને સમરાવતા સમરાવતા દમ નીકળી જાય છે, તો પછી સમાધિ માટે અવકાશ ક્યાંથી મળે ?

પન્થની એટલે સરિયામ રસ્તા પાસેનું ધર આવી જગ્યાએ ગાડીવાળા વાહન ઉભા રાખીને પાણી પીવા માટે આવે છે, સુસાઈરો વિશ્રામ ભેવા માટે આવે છે, અને વાતેના ગપ્પાસપ્પા ચલાવે છે હાલમાં તો આમતેમ રસ્તા મોઝીનો પણ ખૂબ ત્રાસ થવાનો સંભવ છે અર્થાત્, આવી જગ્યા સમાધિ માટે અનુકૂળ નથી

સોણી એટલે હોજ ન્યા હોજ કે એવી જ કોઇ જાતનું જલાશય હોય છે ત્યા અનેક માણસો પાણી પીવા કે સ્નાન કરવા આવે છે, અને પરિણામે યોગાભ્યાસ મુરકેલ બને છે

પણ અથવા તો પર્ણ એટલે માછપાલામા આવતા પાદડા આવા પાદડા જે જગ્યાએ ઊગતા હોય ત્યા ઘણી સ્ત્રીઓ અને છોકરાઓ આ પાદડા ભેગા કરવા આવે છે, વાતોચીતો કરે છે, ગાય છે, અને તેને લીધે સમાધિને પ્રતિબંધ થાય છે

પુષ્ક અથવા પુષ્પ એટલે ફૂલવાડી અહીં પણ ફૂલ એકઠા કરવા સ્ત્રીઓ તથા છોકરાઓ મતત આવ્યા કરે છે, અને તેને લીધે યોગાભ્યાસમા અડચણ આવે છે

ફૂલ એટલે ફળઝાડોનો બગીચો ત્યા પણ ઉપર મુજમ જ ઉપદ્રવ થાય છે

પ્રતિષ્ઠા કે પ્રાર્થિત એટલે પ્રાર્થના કરવાની જગ્યા— મદીર કાર્લીની ગુફાઓ, આબુનો પર્વત વગેરે અત્યંત રમ્ય છે, પરંતુ ત્યા જત્રા માટે અનેક જત્રાળુ આવ્યા કરે છે, અને તેથી તે સ્થાનો યોગાભ્યાસ માટે અયોગ્ય છે આવે સ્થાને કોઇ યોગી યોગ સાધતો હોય નો, ‘આ કોઇ સત્પુરુષ હશે,’ એમ ધારી અનેક જત્રાળુઓ તેની પાસે આવીને વિધવિધ પ્રકારના પ્રશ્નો પૂછે છે, અથવા તો તેનો આદરસત્કાર કરી તેનું મહાત્મ્ય વધારે છે, અને આમ કરી તેની સમાધિમા વિધ્ન ઉપસ્થિત કરે છે

નગર એટલે શહેરની પાસેની જગ્યા અહીં વાહનો અને મનુષ્યોનો ઉપદ્રવ થયા વગર રહેતો નથી.

દારો એટલે ધમારતી લાકડાનું જ ગલ આવી જગ્યાએ કડિયારાઓ આવીને ઉપડવ કરે છે.

ખેત અથવા ક્ષેત્ર એટલે ખેતી કરવાની જગ્યા. ખેતર ખેડવાના સમયે આવી જગ્યાએ આવીને ખેડૂતો ગડગડ મચાવી મૂકે છે, વાવણીને વખતે પણ ગડગડ થાય છે, અને પશુપક્ષીઓથી પાકનું રક્ષણ કરવા ખેતરના રખેવાળો બૂરો પાખા કરે છે આમ અનેક વાર સમાધિમાં બાધા આવે છે

વિસભાગ એટલે જ્યાં પરસ્પર વિરોધી લોકો રહેતા હોય એ જગ્યા જે ગામ કે નિવાસસ્થાનમાં કોઈ પણ કારણસર વિખવાદ થઈને એ તડ પડી ગયા હોય છે, તે ગામની પાસે કે તે નિવાસસ્થાનમાં રહીને સમાધિ સાધ્ય કરવી મુશ્કેલ છે આવી જગ્યાએ કોઈ વાર એક પક્ષ તરફથી તો કોઈ વાર બીજા પક્ષ તરફથી ઉપસર્ગ પહોંચે છે અને મન અસ્વસ્થ થાય છે

પટ્ટન એટલે બળત બરાવાની જગ્યા સમુદ્ર કિનારે કે બીજા કોઈ જગ્યાએ શાંતિ હોય છતાં ત્યાં જે અઠવાડિયામાં એક વાર કે બે વાર બળત બરાતો હોય તો, ત્યાં બે ચાર દિવસમાં મેળવેલ શાંતિ એકાએક નષ્ટ થવાનો સંભવ વધારે છે

પચ્ચન્ત કે પ્રત્યન્ત એટલે જ ગથી લોકોને રહેવાની જગ્યા ત્યાંના લોકો યોગાભ્યાસની કિંમત સમજતા ન હોવાથી તે યોગીના આવાસની આબુખાબુ શીકાર કરીને કે એવા બીજા અન્ય પ્રકારે સમાધિમાં પુષ્કળ વિધ્નો કરે છે.

સીમા એટલે રાજ્યની સરહદ. આવા જગ્યાએ ‘આ કોઈ છૂપો નસુસ હશે’ એવી શકાથી બંને તરફના અધિકારીઓ યોગીને ઉપદ્રવ કરે છે

અસંખ્યાય એટલે અપત્યકાગક જગ્યા જે જગ્યાએ રહેવાથી બરાબર ખાવાપીવાનું મળતું નથી, અથવા જ્યાં કામોદીપક વિષયો અવલોકનમાં કે સાબળવામાં આવે છે, એવી જગ્યાએ રહેવાથી ચિત્ત સ્થિર થવું દુષ્કર છે

મિત્ર કે મિત્ર એટલે સમાધિમાર્ગમાં મદદ કરનાર મિત્ર પ્રયત્નપૂર્વક સમાધિ સાધ્ય કરનાર, કે સમાધિમાર્ગમાં આવતી મુશ્કેલીઓ જાણનાર મિત્ર જે જગ્યાએ ન હોય તે જગ્યાએ સમાધિ સાધ્ય કરતા બહુ મુશીબત વેઠતી પડે છે

ઉપર કહ્યા પ્રમાણે આ અઠારે રચાનો સંદોષ ગણવામાં આવે છે પરંતુ એ બધાને જ બાધક છે એમ સમજવાનું નથી અસામાન્ય વ્યક્તિઓ તો વિષમ પરિસ્થિતિમાં પણ સમાધિ સાધ્ય કરી શકે છે આ મર્મધમાં વિશુદ્ધિમાર્ગમાં નીચે પ્રમાણે એક વાર્તા છે —

સિ હલદીપમાં, અનુરાધપુર શહેરની બહાર સ્તૂપારામ નામનો એક મોટો વિહાર હતો ત્યાં ઘણાં ભિક્ષુઓ રહેતા હતા જે યુવાન મિત્રોએ ગૃહત્યાગ કરીને સ્તૂપારામના ભિક્ષુસંઘમાં પ્રવેશ કર્યો ભિક્ષુઓના રિવાજ મુજબ પાંચ વરસ સુધી ‘વિનય’ ગ્રંથનું અધ્યયન થયા બાદ તે બન્નેમાં જે કાંઈક ઉંમરે નાનો હતો તે પ્રાચીનખડરાજ નામના એક દૂરના ગામમાં રહેવા ગયો ત્યાં પાંચ છ વરસ રહ્યા પછી તે પાછો પોતાના મિત્રને મળવા સ્તૂપારામમાં આવ્યો જ્યેષ્ઠ

બિશુએ તેના યથાયોગ્ય આદરસત્કાર કર્યો સાજનો સમય હતો બાર વાગી ગયા પછી બિશુઓ ભોજન કરતા નથી, પરંતુ કેરી, લીચુ વગેરે ફળોનું પાનક તૈયાર કરી તે પીએ છે કનિષ્ઠ બિશુ મુસાફરીમાં થાકીને આવ્યો હોવાથી, સાંજે કોષ્ટ પશુ જાતનું પાનક વિહાગમાં મળશે એવી તેને આશા હતી પણ રાત્રે પાણી સિવાય બીજું કશું મળ્યું નહિ ત્યારે તેના મનમાં વિચાર આવ્યો કે, મારા મિત્રના દાયકો (દાતાઓ) વિહાગમાં કોષ્ટ દાન આપતા નહિ હોય, પણ જ્યારે આવતી કાલે સવારમાં અંતુરાધપુરમાં ભિક્ષા માટે જશુ ત્યારે જરૂર સારું સારું અન્ન ખાવા માટે મળશે

બીજે દિવસે સવારે બન્ને મિત્રો ગામમાં ભિક્ષા માટે ગયા સવારના પહોરમાં બન્નેને થોડું ભાતનું એસામશ્ય (ચનાણૂ) મળ્યું એક ધર્મશાળામાં ખેસી તે પી ગયા તે પ્રસંગે કનિષ્ઠના મનમાં વિચાર આવ્યો કે, સવારમાં ભિક્ષા આપનાર કોષ્ટ દાયક નહિ હોય, પણ અપોરે તો ચોક્કસ ઉત્તમ ભોજન આપનારા કોષ્ટ ઉપાસક હોવા જ જોઈએ પણ અપોરે પણ કાઈ બહુ મિષ્ટ અન્ન ભિક્ષામાં મળ્યું નહિ શહેરની એક ધર્મશાળામાં ખેસી ભિક્ષા ગ્રહણ કરીને બન્ને બિશુઓ સ્તૂપારામમાં આવવા નીકળ્યા

ગસ્તામાં કનિષ્ઠ બોલ્યો ‘ભદ્રત, બધો કાળ આવી જ ભિક્ષા પર નિર્વાહ કરે છે?’ જ્યેષ્ઠે જવાબ આપ્યો ‘મારો હમેશનો કાર્યક્રમ આ પ્રમાણે જ ચાલે છે’ કં—‘તો પછી તમે પ્રાચીનખડરાજમાં કેમ આવતા નથી?’ ત્યાં રહેવા માટે એકાન્ત છે, અને ભોંકો પણ બહુ શ્રદ્ધાળુ છે’ આટલું સંભાષણ થયા પછી જ્યેષ્ઠ બિશુ અંતુરાધપુરનો માર્ગ છોડી

કુ બકારઆમના માર્ગે ચાલવા માડ્યો ત્યારે કનિષ્ઠે પૂછ્યું
 ‘આપ અનુરાધપુરનો માર્ગ છોડીને આ માર્ગે કેમ જાઓ
 છો ?’ જ્યેન્—‘પ્રાચીનખડરાજી બહુ સુખાવહ છે એમ તે
 કહ્યું. તે તરફ જવાનો આ જ રસ્તો છે’ કન્—‘બદત, પણ
 સ્તૂપારામમા તમારો કાંઈ સરસામાન તો હશે જ ને ?’ જ્યેન્—
 ‘મારો એક ખાટલો ફક્ત મારી ઓરડીમા છે પણ તે મારો
 પોતાનો નથી પણ સંધનો છે અને રાજ તેને વ્યવસ્થિત
 મૂકીને પછી જ હું બિક્ષા માટે નીકળું છું એટલે હવે
 વિહારમા જઈ કાંઈ કરવાપણું રહેતું નથી’ કન્—‘પણ બદત,
 મારી હાથમા રાખવાની લાકડી, ચપલ મૂકવાની કાથળી તથા
 તેલની શીશી* વિહારમા જ પડી છે’ જ્યેન્—‘વાહ’ તુ તો
 એક રાતમા આટલી બધી વસ્તુઓ વિહારમા ભૂલી ગયો.’
 કનિષ્ઠ બહુ શરમીદો થઈ ગયો, અને જ્યેષ્ઠને નમન કરી બોલ્યો
 ‘આપને પ્રાચીનખડરાજીમા આવવાની કશી જરૂર રહી નથી
 સ્તૂપાગમ જેવી જગ્યાએ પણ આપને તો એકાન્ત જ છે
 ઉપરાત અહીં અનેક ધર્મોદ્દેશકોના ઉપદેશનો લાભ મળે છે
 એ વિશેષ શાયદો છે’ બીજે દિવસે પોતાનું પાત્ર તથા ચીવર
 લઈ કનિષ્ઠ બિક્ષુ ત્યાંથી ઉપડી ગયો

સારાશ, ઉપર બતાવેલ જૂદી જૂદી જાતના આવાસ
 દરેક જણને બાધક થાય છે એમ નથી ગમે તેણે એકેક
 જગ્યાએ બે ત્રણ દિવસ રહી અનુભવ લઈ જોવો. વનખાત-
 સુતામા કહ્યું છે કે, ‘જ્યાં ચિત્તની સમાધિ ન મળે અને જ્યાં

* આ શીશી બનતા લગી વાસની જાતની બનાવવામા
 આવતી પગે તેલ ચોળવા માટે બિક્ષુઓ આમા તેલ ભરીને સાથે

ખાવાપીવાનું પણ દુખ હોય ત્યાં યોગીએ એક ક્ષણ પણ રહેવું નહિ, જ્યાં ખાવાપીવાનું પૂરતું સુખ હોય છતાં ચિત્તની સમાધિ ન મળે ત્યાં પણ રહેવું નહિ, જ્યાં ખાવાપીવાનું દુઃખ હોય પણ ચિત્તની સમાધિ સપૂર્ણપણે મળે ત્યાં શારીરિક કષ્ટોની પરવા ન કરતા પણ રહેવું, જ્યાં સમાધિ પણ મળે અને ખાવાપીવાની પણ સારી નગવડ હોય તે જગ્યા યોગાભ્યાસ માટે ઉત્કૃષ્ટ ગણવી *.

હવે આપણે મૂળની ગાથા તરફ વળીએ તેમા બીજો પ્રતિબંધ કુલ્લનો ગણાવ્યો છે કુલ એટલે ગૃહસ્થના માળાપ, મિત્રો વગેરે, બિહુના વિહારમા આચાર્ય, ઉપાધ્યાય, સહાધ્યાયી વગેરે, અને ડર્વાશ્રમના માળાપ, બ્રાહ્મણો અને બહેનો આમાનું કોઈ માદુ પડે કે કોઈનું કાઈ ખાસ કામ આવી પડે તો તેને લીધે સમાનસુખદુઃખી માણસને ઉપદ્રવ થાય છે, અને સમાધિ સાધ્ય થતી નથી આ પ્રતિબંધ પણ દરેકને થાય છે એમ નથી જનક કે અશોક જેવા પરાક્રમી રાજાઓ સસારમા રહ્યા છતાં પણ મુક્ત હતા, અને કેટલાક બિહુઓ 'ધર છોડ કર મઠ બનાયા કહતા મૈ' બૈરાગી' આ કબીરની ઉક્તિ મુજબ પોતાના નિવાસસ્થાનમા બદ્ધ થઈને રહે છે એક બિહુની નિરપેક્ષતાના સબધમા વિશુદ્ધિમાર્ગમા એક વાત આવે છે તે અહીં અપ્રાસંગિક નહિ થાય.

અનુરાધપુરની પાસે કોરડક નામનું ગામ હતું તે ગામની બાજુમા આવેલો વિહાર પણ કોરડકવિહાર નામથી ઓળખાતો.

* આ સુત મન્નિમનિસયમા (નં ૧૭) છે અહીં એનો સાર જ ફક્ત આપવામા આવ્યો છે.

ત્યા રહેતા સ્થવિર બિહુના બાણેજે તેની પાસે પ્રવળ્યા લઈને ત્યા પાચ વરસ અધ્યયન કયા પછી તે આગળ અભ્યાસ કરવા દક્ષિણ ભાગમા (આને રૌહણપ્રદેશ કહે છે) ગયો, અને ત્યા કેટલાક વગસ રહ્યો તેની માતા પોતાના બાઈ પાસે (વિહાગમા રહેતા સ્થવિર બિહુ પાસે) વારંવાર તેની પ્રવૃત્તિની ખત્તર કાઢતી કેટલાક વરસો પછી, પોતાનો બાણેજ શુ કરે છે એ જાણવા, સ્થવિર બિહુ ચોમાસા અગાઉ રૌહણપ્રદેશ તરફ જવા નીકળ્યો આ તરફ યુવાન બિહુ પણ આચાર્યને મળવાના ઉદ્દેશથી રૌહણપ્રદેશમાંથી કોર ડકગ્રામ તરફ આવવા નીકળ્યો હતો મહાગંગા નદીને તીરે બેસેલો બેટો થઈ ગયો ત્યા એક ઝાડની નીચે તરણુ બિહુએ સ્થવિરની બરદાસ્ત કરી ત્યારે સ્થવિરે તેને કહ્યું “ તારી માતા તને વારંવાર સભારે છે એટલા માટે જ હું રૌહણ તરફ જવા નીકળ્યો હતો પણ હવે જ્યારે હું નીકળ્યો જ છું ત્યારે આ વર્ષાકાળ રૌહણ-પ્રદેશમા જ ગાળીશ, અને તું કોર ડકવિહારમા જઈને રહે ” તે મુજબ તરણુ બિહુ કોર ડકવિહારમા આવ્યો. ઘણા વગસ બહાર રહી આવ્યાને લીધે કોઈએ તેને ઝોળખ્યો નહિ તેના પિતાએ બધાવી આપેલ ઓરડીમા જ તેની રહેવાની સગવડ કરી આપવામા આવી બીજે દિવસે આતુર્ભાસ્યનો પ્રારંભ થયો તે દિવસે તેના પિતાએ વિહારમા આવી પોતાની ઓરડીમા કોણુ રહે છે એની તપાસ કરી અને કોઈ આગતુક તરણુ

* સિંહલદ્વીપમા નદીને ગંગા જ કહે છે, અને તેમા સૌથી મોટી નદીને મહાગંગા કે એકલી ગંગા જ કહે છે આ નદી કેડી શહેર પાસે થઈને વહે છે તથા પૂર્વસમુદ્રને મળે છે

રહે છે એમ સમજ્યા બાદ તેની પાસે જઈને તેણે કહ્યું
 “ ભત્રા, મારી જગ્યામા જે બિશ્નુ ચાતુર્માસ્ય ગાળે છે તેને
 માથે એક કર્તવ્ય કરવાનું હોય છે ” તે ક્યુ કર્તવ્ય, એમ
 પૂછવાથી તેણે જવાબ આપ્યો “ તેણે ચાતુર્માસ્યમા રોજ
 મારે ત્યા જ ભિક્ષા લેવી જોઈએ, અને ચાતુર્માસ પૂરા થયા
 પછી જતા પહેલા અમને ખબર આપવી જોઈએ ” તરુણ
 બિશ્નુ મૌન જ રહ્યો, એટલે તેણે તે ગૃહસ્થની વિનંતિ માન્ય
 કરી આપો ચાતુર્માસ્ય માળાપને ત્યા ભિક્ષા ગ્રહણ કરીને
 ત્યાથી નીકળતા પહેલા પોતાનો વિચાર તેણે તેમને જણાવ્યો
 બીજે દિવસે તેમણે તેને નિમત્રણ આપીને સાત ભોજન
 આપ્યું, અને રસ્તામા ઉપયોગ માટે એક ગોળની ભેલીનો
 કટકો તથા ચીવર મનાવવા માટે નવ હાથ લ માઇનું એક
 વસ્ત્ર આપીને તેને વિદાયગિરી આપી કોરડકગ્રામમાંથી નીકળી
 તે રોહણપ્રદેશ તરફ વળ્યો વર્ષાકાળ પૂરો થયા પછી તેના
 મામે પણ કોરડકગ્રામ આવવા નીકળ્યો હતો પહેલાની જ
 જગ્યાએ આ વખતે પણ તે બંનેનો ભેટો થઇ ગયો તરુણ
 બિશ્નુએ સ્થવિગ્નુ સ્વાગત કરીને ગોળનું પાનક તૈયાર કરી
 આપ્યું, અને પોતાની પાસેનું વસ્ત્ર પણ તેને જ આપી દીધું
 તે બોલ્યો. “ હું મારા સગાવહાલાને જોઈ આવ્યો મને કોરડક
 ગામ કગ્તા રોહણપ્રદેશ જ વધારે ગમે છે, એટલે હું હવે
 ત્યા જ જઈ છું ”

આ તરફ પોતાનો બાઇ માગ પુત્રને લઇને આવશે એ
 આશામા ને આશામા તે બિશ્નુની માતા તેની માર્ગપ્રતીક્ષા
 કરતી હતી સ્થવિર કોરડકવિહારમા પહોંચ્યા પછી બીજે
 દિવસે ગામમા ભિક્ષા માટે ગયો તેને એકલાને જ જોતા

પોતાનો પુત્ર મરી ગયો હશે એવી સમજણથી તે બાપ મુક્તકંઠે ગડવા માડી ત્યારે સ્થવિરે પૂછ્યું. “તું શા માટે ગે છે?” તે બોલી “માગ પુત્રને તેડવા માટે તમે ગયા હતા પણ તેને સથે ન લાવતા એકલા જ આવ્યા, એ ઉપરથી તેનું શું થયું એ કાંઈ નમજતું નથી” સ્થવિરે જવાબ આપ્યો ‘અરે, તારા પુત્ર ત્રણ મહીના સુધી અહીં જ હતો, અને રોજ તારે જ ઘેગ બિડા લેવા આવતો હતો આમ હોવા છતાં જો તેણે તને ‘બા’ ન કહ્યું હોય તો તેનું કારણ શકત તેની નિસ્પૃહતા જ હોવું જોઈએ” યોડા વિચારને અને તે જ પોતાનો પુત્ર હતો એમ તે બાપને સમજાયું, અને સાનદાશ્વર્ય ઉદ્દગાર કાઢ્યા “આજે જો યુદ્ધ ભગવાન હત તો નિસ્પૃહતાની પગકાશ માટે મારા પુત્રનું ચોકસ અભિનદન થયું હત”

આવા માણુમાને પોતાના માતપિતા પણ પ્રતિબંધક થતા નથી, પછી કુળગોત્રનું તો પૂંજવું જ શું? પણ સામાન્ય માણુસને તો પોતાના કુળગોત્રથી દૂર ગયાવી સમાધિ સાધવી સુલભ થાય છે

ત્રીજો પ્રતિબંધ લાભ. બિશ્નુ જો નામાકિત હોય તો મોટા મોટા માણુમો તગ્ધથી તેને આમત્રણ આપ્યા કરે છે, અને તેને લીધે તે હમેશ વ્યવૃત્ત ગહે છે ડાકટરી કે વકીલાત કન્નાર માણુસ પોતાના ધધામા પડેલો હોવાને લીધે વ્યવૃત્ત ગહે છે એટલે આ પ્રમાણે લોકો તગ્ધથી મળતું માન કે લાભ સમાધિમા અતગાયરૂપ થાય છે માટે આવી બધી ભાજગડ છોડી દઇને યોડાક સમય, સામાન્ય લોકો આપણને ન ઝોળખે એવી જગ્યાએ, એકાન્તવાસમા ગાળવો યોગ્ય છે.

ગણુ એટલે શિષ્યગણુ જે આપણે કોઈ શિષ્યોને શીખવવું હોય તો તેને લીધે પણ ચિત્તવિક્ષેપ થવાનો સંભવ છે માટે શિષ્યસમૂહ બીજા ગુરુને હવાસે કરીને આપણે તેમાથી મુક્ત થવું, અને એકાન્તવાસ સ્વીકારવો.

કર્મ કે કર્મ એટલે બાધકામ કે બીજી કોઈ નવીન કામ આવું કામ શરૂ કર્યા પછી તે પૂરું થતાં મુધી આપણને એવું પડતું નથી એટલે આવું કામ જે અદ્ય સમયમા પૂરું થાય એમ હોય તો તે પૂરું કરવું, જે થોડા કાળમા પૂરું થાય એમ ન હોય તો બીજા કોઈ આસ મિત્રને તે સ્વાધીન કરીને આપણે છૂટા થવું.

અદ્વાન (અન્વા) એટલે પ્રવાસ આપણા મનમા કોઈ પ્રવાસ કરવાની ઇચ્છા હોય કે બીજે ક્યાં કોઈ કામ હોય તો તે કર્યા વગર શાતા વળતી નથી એટલે તે પૂરું કરી નાખીને તેમાથી છૂટા થયા બાદ સમાધિમાર્ગ તરફ વળવું.

આતિ (જ્ઞાતિ) એટલે પાસેના સગાવહાલા તેમાથી જે કોઈ બીમાર હોય, અને તેની શુશ્રૂષા કરનાર બીજે કોઈ ન હોય તો યોગાભ્યાસ કરવાની ઇચ્છાવાળા માણસે સમાધિમાર્ગમા ઉતાવળ ન કરતા તેની આમરણુ સેવા કરી તેને છોડીને જવું એ કર્તવ્યમા ચૂકવા બરાબર છે પણ જે કોઈ બીજે શુશ્રૂષા કરનાર હોય તો, આપણે રજા લઈ એકાન્તવાસ સ્વીકારવો.

આબાધ એટલે રોગ. તે જે ઓસડથી મટે એમ હોય તો મટાડવો, તે જે મટે એમ ન હોય તો તેને કહેવું, 'ભાઈ, હું કંઈ તારો દાસ નથી તારા તાબામા મારું શરીર છે, પણ આત્મા નથી એટલે આત્મા ઉપર વિજય મેળવીને હું હવે સમાધિમાર્ગ તરફ વળું છું.'

ગાંધી (ગ્રન્થ) એટલે કોઈ પણ પાઠ્ય પુસ્તક તે જો શીખવું હોય કે કંઈસ્થ કંવું હોય તો તેથી સમાધિમા વિશેષ થાય છે. માટે સમાધિ સાધ્યા બાદ આવા પુસ્તકોનો અભ્યાસ જપાટામધ કરી શકાશે એમ સમજી એટલા કાગ પૂગતા પુસ્તકો એક બાબુએ મૂકવા, તથા સમાધિ તરફ વળવું.

ઈદ્રિ (ઈદ્રિ) એટલે યોગસિદ્ધિ આવી યોગસિદ્ધિ મેળવવા માટે કદી પણ તેની પાઠ્ય પડવું નહિ તે ખરી સમાધિને અતગયરૂપ છે, અને પ્રાપ્ત થયા પછી પણ તેનાથી કોઈ એક જાદુગર કરતા વિશેષ કાયદો થાય એ અગત્ય છે. માટે આવા ખોટા રસ્તે ન વળતા સીધા માર્ગે સમાધિ સાધવાનો પ્રયત્ન કરવો.

આ પ્રમાણે,

આત્મા ચ કુલ લાભો મળો કમ્મ ચ પચમ ।

અદ્વાન જાતિ આજ્ઞા ગન્તો દ્વિતી તે દમ ॥

આ દસ અતગયકારક બાબતોનો પૂરતો વિચાર કર્યા પછી એકાગ્ર થાય એવી પરિસ્થિતિમાં સમાધિનો આગમ કરવો. પરિસ્થિતિ અનુકૂળ હોય, છતાં જ્યાં મુઠ્ઠી બુદ્ધિના પચ આવળો દૂર ન થાય ત્યાં મુઠ્ઠી સમાધિમાર્ગમાં એક ડગલું પણ આગળ વધી શકાય એ શક્ય નથી.

એક વાર મંગારવ નામના બ્રાહ્મણે આ પ્રમાણે પ્રશ્ન પૂછ્યો. “હે ગૌતમ, કોઈવાર ધણી સમયના પરિચિત વેદમંત્રો પણ મને સાભગતા નથી, પછી જે મંત્રો કંઈસ્થ ન હોય એનું તો પૂઠવું જ શું? પણ આમ થવાનું કાનું આપ ખતાવશે?”

ત્યારે ભગવાને જવાબ આપ્યો " હે બ્રાહ્મણ, જે સમયે માણસનું મન કામવિકારથી વ્યગ્ર થાય છે, અને કામવિકારના ઉપશમને! માર્ગ તે જાણતો નથી હોતો ત્યારે, તે સ્વાર્થ શું એ સમજતો નથી, પરાર્થ શું એ સમજતો નથી, અને ધન્યુ સમયના પરિચિત મત્રો પણ તેને સાબરતા નથી જે કાળે તેનું ચિત્ત ક્રોધાભિભૂત થયું હોય છે, આજસને લીધે જડ થયેલું હોય છે, ઇતરત બ્રાત થયેલું હોય છે, કે સંશયગ્રસ્ત થયું હોય છે, ત્યારે પોતાનું કે પારકાનું હિત શેમા છે એ તે યથાર્થતયા જાણતો નથી, અને ચિરકાલપરિચિત મત્રો પણ તેને સાબરતા નથી

" હે બ્રાહ્મણ, વાસણુમાના પાણીમા ભૂરો કે કાળો રંગ નાખ્યા પછી નેમા જેમ આપણું પ્રતિબિંબ દેખાતું નથી, તે જ પ્રમાણે જેનું ચિત્ત કામવિકારથી વ્યગ્ર થયું હોય તેને પોતાના હિતાહિતનું જ્ઞાન થતું નથી સ્વચ્છ પાણીનું વાસણુ ગરમ થતા તેમાથી વરાળ નીકળે છે અને ઊકળવા માટે છે. આવે વખતે માણસ પોતાનું પ્રતિબિંબ એ પાણીમા જોઈ શકતો નથી તે મુજબ, મનુષ્ય ક્રોધાભિભૂત થાય છે ત્યારે તેને પોતાનું આત્મહિત શેમા છે એ સમજતું નથી તે વાસણુનું પાણી જે શેવાળવાળું હોય તો પણ માણસ તેમા પ્રતિબિંબ જોઈ શકતો નથી તે જ પ્રમાણે જેનું મન આજસથી ભરેલું હોય તે પોતાનું હિત પણ સમજી શકતો નથી, તો પછી ખીજનું તો ક્યાંથી જ સમજી શકે? તે પાણી જે પવનને લીધે હાલવા માટે તો પણ તેમા પ્રતિબિંબ દેખાતું નથી તે જ પ્રમાણે બ્રાન્તચિત્ત માણસને, આત્મપરહિત શેમા છે એ સમજવું અશક્ય છે તે જ પાણી જે ડહોળાઈ ગયું

હોય તો તેમા પણ પોતાનુ પ્રતિબિંબ બગબગ જોઈ શકાતુ નથી તે જ મુજબ જેનુ ચિત્ત સશયગ્રસ્ત થયુ હોય તે પોતાનુ કે પારકાનુ હિતાહિત સમજી શકતો નથી તે જ પાણી જે નિર્ભંગ અને શાત હોય તો માણસ તેમા પોતાનુ પ્રતિબિંબ સ્પષ્ટ જોઈ શકે છે તે જ પ્રમાણે, જેનુ ચિત્ત કામચ્છદ, વ્યાપાદ (ક્રોધ), આગસ બ્રાતતા અને સશયગ્રસ્તતા આ પાત્ર આવ જોઈથી મુક્ત થએલ હોય, તે જ આત્મપરહિત યથાર્થ રીતે સમજી શકે છે”+

આ આવરણોને પાલિ ભાષામા નીવરણ કહે છે તે વિદ્યાબ્યાસમા પણ અપાયકાગ્ર છે, તો પછી સમાધિમા પણ ધાતકરૂપ થાય છે એ કહેવ ની જરૂર નથી એકાન્તમા જે આપણે સમાધિ સાધવાનો પ્રયત્ન કરવા માડીએ, અને એટલામા જે કામચ્છદ દ્વંદ્વે તો હી (આત્મલજ્ઞ) અને અવગ્રા (લોકાપવાદભય), આ એ મનોવ્રત્તિઓની વૃદ્ધિ કરીને તેનુ દમન કરવુ ‘અગ્રે, તુ ઉત્તમ કુળમા જન્મ્યો, સર્વ ઈન્દ્રિયોમા સપન્ન થયો, પણ હવે મનનો દોષ ઓછો કરવા માટે એકાન્તવાસ સ્વીકાર્યો ત્યારે કામચ્છદથી તારૂ મન વ્યગ્ર થાય એ ચુ તને ભૂપણાવહ છે ? અને બીજા મુદ્ધ શોકો તને શુ કંદેશે ? બહુ જ ક્રિસાદપૂર્વક આણે એકાન્ત સ્વીકાર્યો, પણ ત્યા તેણે આખો દિવસ કામોપભોગનુ જ ચિત્તન કર્યાં કર્યું એમ શુ તેઓ નહિ કહે ?’ આ પ્રમાણે પોતાના મનને બોધ કરવો એવા પ્રકરણમા બતાવેલ કાયગતાર્મ્મતિ તથા અશુભ ભાવનાઓ પણ કામચ્છદનુ નિવારણ કરવામા બહુ

ઉપયોગી છે એટલે જેના મનમા કામચઢુનુ જોગ વિશેષ હોય તેણે તે ભાવનાઓ અગાઉથી જ જાણી લેવી

વ્યાપાદના શમનાર્યે હ્રી અને અવત્રપ્ય બન્નેનો ઉપયોગ ખાસ થાય છે. ‘અરે, બલા માણસ, તે તારા સગાવહાલાને છોડી એકાન્તવાસ સ્વીકાર્યો, તો પણ ક્રોધ જેવા ભયકર શત્રુને હજી છાતી સરસો રાખે છે, એ માટે ખરેખર તને માહું લાગવું જોઈએ. વળી સાધુ પુરુષો તને શું કહેશે? આ માણસ આટલું બધું શીખ્યો, પણ ક્રોધનું શમન કન્વાની આવડત ન આવી, એમ કહી તે તારો શું ઉપહાસ નહિ કરે?’ આ ઉપગત પાત્રમા પ્રકરણમા વર્ણવેલ મૈત્રીભાવના ક્રોધના ઉપશમનાર્યે બહુ મદદગાર થાય છે માટે જેના મનમા ક્રોધનું પ્રાધાન્ય હોય તેણે તે ભાવના પ્રથમ સંપાદન કરવી

ત્રીજી નીવરણ થીનમિદ્ધ કે આળસ છે તેનું દમન પણ હ્રી અને અવત્રપ્યવડે કરી શકાય છે જ ‘અરે, તું આ એકાન્તવાસમા આપણાની જેમ વાગોળતા પડી રહેવા આવ્યો નથી સાસાગિક લોકો કરતા સોગણો ઉત્સાહ તાગમા હોવો જોઈએ તો જ આ એકાન્તવાસમા રહ્યાનું સાર્યક છે વળી ખીજા ઉત્સાહી સર્જનો તને શું કહેશે? સસારનો ખોળે ન જાયકવો પડે એટલા ખાતર યોગીનો ઢોંગ કરીને આ માણસે સુખેથી ખાસી રીતે જીંધ્યા ઈર્ધ્યુ, એમ શું તેઓ નહિ કહે?’ આ ઉપરાંત ધર્માપથના પરિવર્તનથી પણ આળસ દૂર કરી શકાય છે. પથારીમા પડી રહેવું, ખેસવું, ઉભા રહેવું અને ચક્રમણ કરવું—આ શરીરની ચાગ અવસ્થાને ધર્માપથ કહે છે આપણે જો પથારીમા પડ્યા રહ્યા હઈએ અને આળસ ઉદ્ભવે તો એકદમ ખેસવું, ખેડા હઈએ અને આળસ ઉદ્ભવે તો

ઉભા રહેવું, અને ઉભા હાથએ ત્યારે આળસ ઉદ્ભવે તો ચક્રમણ કરવું આ મુજબ ધર્માપથનું વિચારપર્વક પરિવર્તન કરવાથી આળસ નાબૂદ થઈ શરીરમાં સ્ફૂર્તિ આવે છે. છઠ્ઠા પ્રકરણમાં આપેલ મરણસ્મૃતિ પણ આલસ્યોપશમમાં કારણીભૂત થાય છે માટે જેનું મન આળસપ્રધાન હોય તેણે તે ભાવના પ્રથમ સંપાદન કરવી

ઉદ્ભવ્ય કે જ્ઞાતતાનું નિવારણ સમાધિવડે જ થઈ શકે છે તો પણ જે જે બાજુએ મન વળતું હોય ત્યાં ત્યાંથી તેનું આકલન કરીને તે સમાધિનો જે વિષય હોય તેમાં મગ્ન થઈ જાય, એવો પ્રયત્ન કરવો વિશેષતઃ ત્રીજા પ્રકરણમાં વર્ણવેલ આનાપાનસ્મૃતિભાવના ઉદ્દાત્તાતમાથી ચિત્તનું રક્ષણ કરવામાં ખૂબ મદદગાર થાય છે માટે જેનું ચિત્ત વાગવાગ વિદ્વિષ્ઠ થતું હોય તેણે પ્રથમતઃ તે ભાવના સંપાદન કરવી

વિચિકિચ્છા કે સશયઞ્ચસ્તતા મોટે ભાગે આળસમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે આળસને સંગય બહુ એ જે કહેવત છે તે ખોટી નથી સશયઞ્ચસ્તતા દૂર કરવા માટે મહાપુરુષોના ચરિત્રોનું અવલોકન કરવું જોઈએ કેવળ શ્રદ્ધાના બળે જ કાલમ્પસે અમેરિકાખંડ શોધ્યો કેવળ શ્રદ્ધાના બળે જ વૉશિંગ્ટન અને તેના અનુયાયીઓએ એક અપૂર્વ પ્રજાસત્તાક રાજ્યની સ્થાપના કરી કેવળ શ્રદ્ધાના બળે જ અનેક શાસ્ત્રો ભૌતિકશાસ્ત્રમાં કલ્પનાતીત શોધો કરી શક્યા આવી મહાન વ્યક્તિઓના ચરિત્રો અવલોકવાથી સન્માર્ગમાં આપણી શ્રદ્ધા બળવત્તર થાય છે અને સશયઞ્ચસ્તતાનું નિવારણ થાય છે આ ઉપરાંત યુદ્ધ, ધર્મ અને સઘની અનુસ્મૃતિઓની ભાવના

સમાધિને પ્રતિબંધક કેટલીક હકીકતો ૪૧

પણ શ્રદ્ધા વધારવામા કારણીભૂત થાય છે તે ભાવના કરવા સખ ધેની હકીકત છઠ્ઠા પ્રકરણમા કહેવામા આવશે.

આ પ્રમાણે નીવરણોનુ દમન કર્યા પછી આપણે સમાધિ તરફ વળીએ તો પણ કોઈ કોઈવાર નીચેની ગાથામા આપેલ સાત અડચણો ઉભી થાય છે

આવાસો, ગોચરો, મત્સ, પુગલો, મોજન, ડતુ ।

इरियापथो ति सत्ते ते असप्पाये विवज्जये ॥

આવાસ સખ ધે ઉપગ વિસ્તારપૂર્વક કહેલુ જ છે તેનો બરાબર વિચાર કરી આપણી પ્રકૃતિને અનુકૂળ આવાસ જ પસંદ કરવો

ગોચર એટલે બિશુને, ન્યા બિક્ષા માગવા જાય એ ગામ, અને ગૃહસ્થને, તેના નિવાસસ્થાનનો પડોશ આ ગોચર ને પ્રતિકૂળ હોય તો સમાધિમા વારવાર અડચણ આવે છે બિશુ ન્યા બિક્ષા માગવા જાય તે ગામના લોકો ને શ્રદ્ધાવિહીન હોય, અને તેને ઉપદ્રવ કરવા લાગે, તો તેથી ચિત્તવિક્ષેપ થાય છે તે જ પ્રમાણે ગૃહસ્થનો જે ગામની સાથે વહેવાર હોય તે ગામના લોકો સમાધિ એટલે શુ, એ ખીલકુલ ન સમજતા હાય, તો તેઓ તેને અનેક પ્રકારે હેરાન કરે છે. માટે ગોચરગ્રામ યોગ્ય મળે એની ચીવટ રાખવી

ભસ્સ (માધ્ય) એટલે સભાપણુ યોગારભે ભાષણ બહુ પરિમિત, અને તે યે ફક્ત ધાર્મિક હોવુ જોઈએ કામોદીપન કરનાર, યુદ્ધની, કે ચોરોની વાતો બહુ વિવાતક છે. માટે આવી નિરર્થક વાતો ન્યા થતી હોય ત્યા યોગીએ ક્ષણમાત્ર પણ રહેવુ નહિ સમાધિને અનુકૂળ વાતો ને સંબળાય તો તે ખુશીથી સાંભળની

પુત્રાલ (પુત્રલ) એટલે વ્યક્તિ. યોગારભે પુરુષે સ્ત્રીને કે સ્ત્રીએ પુરુષનો વિશેષ સહવાસ ન કરવો જોઈએ, એ કહેવાની જરૂર નથી અહીં વ્યક્તિનો અર્થ પુરુષની સાથે રહેનાર પુરુષ કે સ્ત્રીની સાથે ગહેનાર સ્ત્રી તે વ્યક્તિ જો શાવે તેવી વાતો કરનાર હોય કે શરીરને અલભસ્ત બનાવવાના કાર્યમાં પડેલ હોય, તો તેવી વ્યક્તિના સહવાસમાં સમાધિ સુખકર થતી નથી જોણે સમાધિ સાધ્ય કરી હોય એવી વ્યક્તિનો સહવાસ ખૂબ પ્રાયદાકારક છે પણ તેવી વ્યક્તિ ન મળે તો એ વિધાતક વ્યક્તિ સાથે સબધ ન આવે એની ખાસ કાળજી રાખવી

ભોજન કોઈને ગળ્યું, કોઈને ખાટું તો કોઈને તીખું અનુકૂળ આવે છે તે દરેકની પ્રકૃતિ પ્રમાણે જો મળે તો સમાધિમાર્ગ સુલભ થાય છે માટે તેવું ભોજન મેળવવાનો પ્રયત્ન કરવો, અને તે બહુ પગિમિતપણે લેવું

ઉતુ (ઋતુ) આ કાઈને શિયાળો, કોઈને ઉનાળો તો કોઈને ચોમાસુ અનુકૂળ હોય છે માટે સમાધિના આરભમાં જેની તેની પ્રકૃતિને અનુકૂળ ઋતુમાં સમાધિભાવનાનો આરભ કરવામાં આવે તો તે સુલભ થાય છે

દરિયાપથ (ઈર્યાપથ) ઉપર આપવામાં જ આવી ગયા છે તેમાંનો કોઈએક વધારે સગવડતાવાળો હોય છે કોઈ આમ તેમ ફરતા ફરતા ચિત્ત સહેલાઈથી એકાગ્ર કરી શકે છે, કોઈ સ્તબ્ધ બિભા ગહીને વિચાર કરવાનું પસંદ કરે છે, કોઈ આસન ઉપર બેસીને, કે બિછાના ઉપર પડ્યા પડ્યા ચિત્તન કરવાનું પસંદ કરે છે એટલે પ્રકૃતિને અનુકૂળ આવતી રીતે જ ઈર્યાપથનું મેવન કરવું જેને ચક્રમણ કરવું સગવડતાભર્યું

લાગતુ હોય તેણે પોતાના નિવાસસ્થાનની પાસે એક ચક્રમ તૈયાર કરવો આ ચક્રમ સાઠ હાથ કગતા લાખો ન હોવો જોઈએ અને ત્રીશ હાથ કગતા દૂકો ન હોવો જોઈએ પહોળાઈ પાંચ છ હાથ કગતા વધારે ન હોવી જોઈએ અને અઠી હાથ કગતા ઓછી ન હોવી જોઈએ તે પર ખડ વધી ગએલ ન હોવું જોઈએ તેની આસપાસ ઘટ વ્રક્ષો ન હોવા જોઈએ, અને પાણી તથા ગારો ન હોવા જોઈએ તે આસપાસની જમીન કગતા એક વેતથી વધારે ઉંચો, કે આસપાસની જમીનથી ઊંડાણમાં ન હોવો જોઈએ બ્રહ્મદેશના અનેક વિહારોમાં આ પ્રમાણે તૈયાર કરેલા અને ઉપર રેતી પાથરેલા ઘણા ચક્રમ જોવામાં આવે છે ઉભા રહેવાની, બેસવાની, અને પડી રહેવાની જગ્યા પણ તેની જ અનુકૂળ હોવી જોઈએ જ્યારે આસપાસનો ગમ્ય પ્રદેશ નજરે પડતો હોય એવી જગ્યા મોટેભાગે યોગાભ્યાસમાં અનુકૂળ આવે છે એટલે એની જગ્યાએ ધ્યાન ધરવા બેસવું યોગ્ય છે ઉભા રહેવાની જગ્યા પણ ખુલ્લી અને સ્વચ્છ હોય એ ધરવા જેવું છે, જેથી ત્યાં એકાગ્રતાપૂર્વક અને નિર્ભયતાથી ઉભા રહેવું સુલભ થાય પડી રહેવાની જગ્યાએ પણ ચાચક કે એવા અન્ય પ્રાણીઓનો ઉપદ્રવ ન હોવો જોઈએ આ પ્રમાણે ધર્મપથના દોષ જાણીને, તે દૂર કરીને અનુકૂળ ધર્મપથ મળે એવી વ્યવસ્થા કરવી

૩

આનાપાનર મૃતિભાવના

વિશુદ્ધિમાર્ગમા કુશલ મમાધિને અનુકૂળ એવી ચાળીશ વસ્તુઓ ગણાવી છે તેને પાલિ ભાષામા કમ્મદ્વાન (કર્મસ્થાન) કહે છે તે નીચે મુજબ —

પઠવીકમિણ, આપોકમિણ, તેજોરુસિણ, વાયોકમિણ, નીલકમિણ, પીતકમિણ, લોહિતકમિણ, ઓદાતકમિણ, આલોક-કમિણ, પરિચ્છિન્નાકામરુસિણ । આ દસ કસિણો કે મ હોયે।

ઉદ્ગમાતક, વિનીલક, વિપુલ્લક, વિન્નિહટ્ઠક, વિક્ષાયિતક, વિક્ષિત્તક, હતવિક્ષિત્તક, લોહિતક, પુલ્લક, અટ્ઠિક । આ દસ અશુભો।

બુદ્ધાનુસ્સતિ, ધમ્માનુસ્સતિ, મધાનુસ્સતિ, સીલાનુસ્સતિ, આગાનુસ્સતિ, દેવતાનુસ્સતિ, મરણાનુસ્સતિ, કાયગતાસતિ, આનાપાનસ્સતિ, ઉપસમાનુસ્સતિ । આ દસ અનુરમૃતિઓ।

મેત્તા, કરુણા, મુદિતા, ઉપેક્ષા । આ ચાર બ્રહ્મવિહાર

આકાસાનશ્ચાયતન, વિજ્ઞાણશ્ચાયતન, આકિચ્છન્નાયતન,
નેવસન્નાનાસન્નાયતન । આ ચ ૨ આ૩ખો

આહારે પટિકૂલસન્ના । આ એક સદા

ચતુષ્તાતુવવત્થાન । આ એક નવત્થાન કે વ્યવસ્થાન,
મળાને કુપ ચાળીશ

ઉપરની યાદીમા કમિણોને અગ્રસ્થા । આપવામા આવ્યું
છે તેનો અર્થ એટલો જ કે બુદ્ધોપાચાર્યના સમયમા
કસિણોને વધારે મહત્ત્વ મળ્યું હતું પરંતુ મુતાપિટકમા આનો
ફકત એ ત્રણ જગ્યાએ જ ઉલ્લેખ મળે છે પરંતુ તેમા
આનોકકસિણની જગ્યાએ વિગ્ગનાણુકસિણ આપેલું છે.
ધમ્મસંગણીમા (અભિધર્મના પહેલા પ્રકરણમા) કસિણને
અગ્રસ્થાન આપવામા આવ્યું છે પણ તેમા છેલ્લા એ કસિણોને
આદ કરીને આઠીના આઠ જ રાખવામા આવ્યા છે આ
ઉપરથી એમ જણાય છે કે, જે સમયે ધમ્મસંગણી પુસ્તક
ગયાયુ તે સમયે કસિણોને વધારે મહત્ત્વ મળવા માડ્યું હતું,
અને બુદ્ધોપાચાર્યના વખતમા એ દૃઢ થયું પરંતુ જોણે
મુતાપિટકનું પર્ગ્શીલન થયું હશે તે જોઈ શકશે કે બધા
કર્મસ્થાનોમા આનાપાનસ્મૃતિને+ વિશેષ મહત્ત્વ આપવામા

* મન્નિઝમનિકાય, મહાસલ્લદાયિસુત (ન ૭૭), તથા
અગુતરનિકાય, એક્કનિપાત અને દસકનિપાત, આમા આ કસિણોનો
ઉલ્લેખ મળે છે

+ આન એટલે આશ્વાસ, અને અપાન એટલે પ્રશ્વાસ આની
સ્મૃતિને આનાપાનસ્મૃતિ કહે છે આનું વિધાન આગળ આવી
ગએલું છે

આવ્યું છે મન્નિઝમનિકાયમા આનાપાનસતિ નામનુ એક સ્વતંત્ર સુત જ આવે છે મંયુત્તનિકાયમા આનાપાનમંયુત્ત નામનુ એક મોડુ પ્રકરણ આવે છે અને ખીજા નિકાયોમા પણ આ આનાપાનસ્મૃતિનો ઉલ્લેખ અનેક વાર કરેલો જોવામા આવે છે તે મધ્ય ઉપરથી બુદ્ધના સમયમા અને તે પછી કેટલોક કાળપર્યંત આ કર્મસ્થાન મુખ્ય ગણાતુ હતુ એમા કશી શક નથી + એટલે આ જ કર્મસ્થાનનો અહીં પ્રથમ વિચાર કરવામા આવે છે

આનાપાનમતિસુતમા આનુ વિધાન નીચે મુજબ બતાવેલું છે —

બુદ્ધ ભગવાન કહે છે ‘હૈ ભિક્ષુઓ, કોઈ એક ભિક્ષુ અરણ્યમા, ઝાડ નીચે કે એકાન્ત સ્થળમા જઈને શરીર ટકાર રાખીને બહુ સાવધાનતાથી ખેમ છે તે સાવધાનતાથી આશ્વાસ લે છે અને નાવધાનતાથી પ્રશ્વાસ મૂકે છે દીર્ઘ આશ્વાસ લેતો હોય તો દીર્ઘ આશ્વાસ લઈ છુ એમ સમજે છે, દીર્ઘ પ્રશ્વાસ મૂકતો હોય તો દીર્ઘ પ્રશ્વાસ મૂક છુ એમ સમજે છે, હ્રસ્વ આશ્વાસ લેતો હોય તો હ્રસ્વ આશ્વાસ લઈ છુ એમ સમજે છે, હ્રસ્વ પ્રશ્વાસ મૂકતો હોય તો હ્રસ્વ પ્રશ્વાસ મૂક છુ એમ સમજે છે, આખા દેહની સ્મૃતિ રાખીને આશ્વાસ

+ બુદ્ધધોપાયાર્થ પાલુ કહ્યું છે - ‘હિંદુ કમ્મટ્ટાનપ્પમેદે મુદ્ધમ્મત સન્નવ્વજુવુદ્ધપન્નચકવુદ્ધવુદ્ધસાવકાન વિસેસાધિગમદિદ્વધમ્મસુલ્લવિહાર-પદ્ધાન આનાપાનસાતકમ્મટ્ટાન ।’ આ ઉપરથી એમ લાગે છે કે તે સમય પાલુ આ કર્મસ્થાનનુ મહત્ત્વ ધણુ હતુ, છતાં કસિણા અગ્રવાગે આવ્યા હતા એન દેખાય છે

લેવાનો તથા પ્રશ્નાસ મૂકવાનો અભ્યાસ કરે છે, કાયસસ્કાર શાત કરીને આશ્વાસ લેવાનો તથા પ્રશ્નાસ મૂકવાનો અભ્યાસ કરે છે પ્રીતિનો અનુભવ લઈને આશ્વાસ લેવાનો તથા પ્રશ્નાસ મૂકવાનો અભ્યાસ કરે છે, સુખનો અનુભવ લઈને આશ્વાસ લેવાનો તથા પ્રશ્નાસ મૂકવાનો અભ્યાસ કરે છે, ચિત્તસસ્કાર બરાબર જાણીને આશ્વાસપ્રશ્નાસ કરવાનો અભ્યાસ કરે છે, ચિત્તસસ્કાર શાત કરીને આશ્વાસપ્રશ્નાસ કરવાનો અભ્યાસ કરે છે ચિત્તને જાણીને આશ્વાસપ્રશ્નાસ કરવાનો અભ્યાસ કરે છે, ચિત્તને પ્રમુદિત કરીને આશ્વાસપ્રશ્નાસ કરવાનો અભ્યાસ કરે છે, ચિત્તનું સમાધાન કરીને આશ્વાસપ્રશ્નાસ કરવાનો અભ્યાસ કરે છે, ચિત્તને વિમુક્ત કરીને આશ્વાસપ્રશ્નાસ કરવાનો અભ્યાસ કરે છે અનિત્યતા સમજીને આશ્વાસપ્રશ્નાસ કરવાનો અભ્યાસ કરે છે, વૈરાગ્યને સમજીને આશ્વાસપ્રશ્નાસ કરવાનો અભ્યાસ કરે છે, નિરોધ જાણીને આશ્વાસપ્રશ્નાસ કરવાનો અભ્યાસ કરે છે, ત્યાગ જાણીને આશ્વાસપ્રશ્નાસ કરવાનો અભ્યાસ કરે છે હે ભિક્ષુઓ, આ પ્રમાણે આનાપાનસ્મૃતિની ભાવના કરવાથી તે મહત્ત્વદાયક અને મહા હિતકારક થાય છે.”

પ્રથમ સાવધાનતાથી આશ્વાસ લેવાનું તથા પ્રશ્નાસ છોડવાનું વિધાન છે, અને આ જ કામ મુરકેલ છે શ્વાસોર્દ્વાસની ઉપર મન સ્થિર કરતા જ તે જુદી વસ્તુઓ તરફ દોડે છે તે માટે અનેક યુક્તિપ્રયુક્તિઓ કરી પડે છે આશ્વાસપ્રશ્નાસ ઉપર ચિત્ત એકાગ્ર કરવા માટે પ્રથમ ત નજર સામે નાસિકાગ્ર ઉપર અરહ શબ્દ કંઈપીને તે ઉપર ધ્યાન ધરવાનું, હાલ જે એક બે યોગાચાર્યો બ્રહ્મદેશમા છે તે સૂચવે

છે તેની સાથે જ આશ્વાસપ્રશ્વાસનુ પણ અવલોકન કરવાનું હોય છે આ પ્રમાણે ધ્યાન ધરવાની શરૂઆત કરતા જો વિષગીત પદાર્થો નજર સમક્ષ આવવા માટે તો યોગીનુ ચિત્ત હજી રૂઝાવસ્થામાં છે એમ સસજવામાં આવે છે, તથા ઉપર બતાવેલા નીવરણોમાંથી કયા નીવરણનો તેના મનમાં પ્રાદુર્ભાવ છે એ તેને પૂછીને તેનો પ્રતીકાર કંઈ ભારના વડે કરવો તેનો ઉપદેશ કરવામાં આવે છે આ ગીતે ચિત્તના દોષોનુ દમન કરીને શાંતિથી અને નિર્મયતાથી આશ્વાસપ્રશ્વાસ ઉપર ચિત્ત સ્થિર કર્યા પછી તેને, સમાધિને સાધક એવા પદાર્થો નજર સમક્ષ દેખાય છે એકને ગમ્ય વનપ્રદેશ દેખાય છે, તો વળી બીજાને કોઈ મુદ્ગ નદી વહેતી હોવાનો ભાસ થાય છે અન્ય યોગીઓને કમળો સૂર્યમંડળ, ચંદ્રમંડળ કે એવા જ કામવિકાન્ગહિત ગમ્ય દર્શ્યો દેખાય છે પરંતુ તેમાં આસક્તિ ન થતા આશ્વાસપ્રશ્વાસ ઉપર જ મનની એકાગ્રતા કરવાનો પ્રયાત્ન તેણે મતન ચાલુ નાખવો જોઈએ

આ સૂત્રમાની ચાર ચોકડીમાની^૧ પ્રથમ ચોકડીમાં,

૧ ઉપરનું વિવાનના 'સાવધાનતાથી અશ્વાસ લે છે અને સાવધાનતાથી પ્રશ્વાસ મૂકે છે' અહીં સુધી આનાપાનસ્મૃતિનો ક્રમ આગળ કરવો એ જોવામાં આવ્યું છે તે પછી આ ચાર ચોકડી આપવામાં આવી છે પ્રથમ ચોકડીમાં આનાપાનસ્મૃતિવડે શરીરનુ અને નગીરસ સ્ત્રોતોનુ આકલન કરવાનો ઉપાય બતાવવામાં આવ્યો છે આ ચોકડીનો આગલ 'નિર્ધ આશ્વાસ' થી થાય છે, અને તે 'જયમન્દાર ગાતરીને આશ્વાસ લેવાનો તથા પ્રશ્વાસ મૂકવાનો અભ્યાસ કરે છે' અહીં પૂરી થાય છે 'પ્રીતિનો અનુભવ દાદને' આ વાન્યથી બીજી ચોકડીની શરૂઆત થાય છે, અને તે 'ચિત્તસરક

સાવધાનતાથી આશ્વાસપ્રશ્વાસ કરી રીતે કરી શકાય એનું વિવગ્ન કરેલું છે તેમા દીર્ઘ આશ્વાસ અને દીર્ઘ પ્રશ્વાસ એટલે લાંબો આશ્વાસ અને લાંબો પ્રશ્વાસ અથવા તો વધારે સમય ટકી રહેનાર આશ્વાસપ્રશ્વાસ, અને હ્રસ્વ આશ્વાસપ્રશ્વાસ એટલે ટૂંક સમય ટકી રહેનાર આશ્વાસપ્રશ્વાસ મતલબ કે આ પરસ્પગવલબી છે દોડનાર માણસના આશ્વાસપ્રશ્વાસ ખૂબ દીર્ઘ ચાલે છે, પણ તે જ જો કોનો ગ્હે તો ધીમે ધીમે હ્રસ્વ થતા જાય છે થાકીને આવી ઉભા ગ્હેલા માણસ કરતા ચાલનારો ખેસી ગ્હેલા માણસના આશ્વાસપ્રશ્વાસ હ્રસ્વ હોય છે ત્રણપર ધ્યાનાગ્રહે આશ્વાસપ્રશ્વાસ દીર્ઘ હોય છે, અને પછી ધીમે ધીમે હ્રસ્વ થતા જાય છે માટે પ્રથમ દીર્ઘ અને પછી હ્રસ્વ એ વિશેષણોના પ્રયાગ કરવામા આવ્યો છે આ

શાત કરીને આશ્વાસપ્રશ્વાસ કરવાનો અભ્યાસ કરે છે ' અહીં પૂરી થાય છે આ ચેકડીમા વેદનાઓનું આકલન કરવાનો માર્ગ બતાવવામા આવ્યો છે ' ચિત્તને નાગીન ' અહીંથી ત્રીજી ચેકડીનો આરંભ થાય છે, અને તે ' ચિત્તને વિમુક્ત કરીને આશ્વાસપ્રશ્વાસ કરવાનો અભ્યાસ કરે છે ' અહીં પૂરી થાય છે આમા ચિત્તનું આકલન કરવાનો ઉપાય દર્શાવવામા આવ્યો છે ' અનિત્યતા સમજીને ' અહીંથી ચોથી ચેકડી શરૂ થાય છે, અને તેમા નિર્વાણપ્રાપ્ત પદાર્થોનું આકલન કરવાનો ઉપાય દેખાડવામા આવ્યો છે કાચે કાચાનુપસ્મના, વેદનામુ વેદનાનુપસ્મના, ચિત્ત ચિત્તાનુપસ્મના, ધર્મસુ ધર્માનુપસ્મના આ જે ચાર સતિપદ્ધતિ (સ્મૃત્યુપસ્થાનો) સુતપિટ્થમા વારંવાર આવે છે તેમનો જ ખુલાસો આ ચાર ચેકડીમા આવેલો છે એમ કહેવામા હરંત નથી ચેકડીના અકોડા બતાવવા માટે અર્ધવિરામની અને જ્યાં તે પૂરી થાય છે ત્યાં પૂર્ણવિરામની યોજના કરવામા આવી છે

આશ્વાસપ્રશ્વાસનું આકલન કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થયા બાદ સર્વ દેહની સ્મૃતિ રાખીને આશ્વાસપ્રશ્વાસ કરવાનો અભ્યાસ કરવો પડે છે તે જો સાધ્ય થાય તો આખા શરીર ઉપર એક જાતની આનંદલહરીઓ આવવા લાગે છે, અને તેને લીધે શરીર કંપિત થતું હોય એવો ભાસ થાય છે પણ આવા સુખકારક કાયસ રક્તો પણ શાંત કરીને આશ્વાસપ્રશ્વાસ કરવાનો હોય છે

કેવળ અરુ શબ્દ ઉપર ચિત્ત સ્થિર કરીને શ્વાસોચ્છ્વાસનું આકલન સહેલાઈથી થઈ શકે તો હીક છે, નહિ તો વિશુદ્ધિમાર્ગમાં બતાવેલ ગણના, અનુબંધના, સ્પર્શ અને સ્થાપનાનો પ્રયોગ કરી જોવો. ગણના એટલે દીર્ઘ કે હ્રસ્વ આશ્વાસપ્રશ્વાસની ગણતરી તે દસ ક્રંતા વધારે કે પાંચ ક્રંતા ઓછા ગણના નહિ દમ ક્રંતા વધારે ગણવાથી મન ફક્ત ગણતરી ઉપર જ ચોટી છે, પાંચ કરતા ઓછા ગણવાથી ચિત્ત ડગમગે છે માટે દમ અને પાંચની વચ્ચેનો સગવડવાળો આકડો લઈને સાવધાનતાથી ગણના કરી ગણનાવડે મન યોદુવાલુ ગિચ થવા લાગે એટલે ગણતરી છોડી દઈને કેવળ શ્વાસોચ્છ્વાસની સાથે ચિત્ત બહાર અને બહાર જતું આવતું રહે એવો પ્રયત્ન કરવો. આને જ અનુબંધના કહે છે સ્પર્શ (પાલિ-કુમના) એટલે નાસિકાએ ઉપર જે જગ્યાએ આશ્વાસ તથા પ્રશ્વાસ અથડાય છે તે જ જગ્યાએ ચિત્ત એકાગ્ર કરવું. નગરદાગપાલ જે પ્રમણે નગરદાગ ઉપર ખેસીને જ જતા આવતા માણુઓના નામ લખીને તેમનું ધ્યાન ગમે છે તે મુજબ સ્મૃતિયુક્ત ચિત્તવડે નાસિકાએ ઉપર જ આશ્વાસપ્રશ્વાસનું ધ્યાન ગમવાથી ચિત્તની એકાગ્રતા સુલભ થાય છે. આ પ્રમાણે

શ્વાસોચ્ચાસ ઉપર ચિત્તની એકાગ્રતા કરવાના કાર્યને સ્થાપના કહે છે

મુખ્ય હેતુ એ જ છે કે, ગમે તે રીતે આશ્વાસપ્રશ્વાસ ઉપર ચિત્તની એકાગ્રતા થી જોડાએ, અને આ વગગ્રપ્રયત્ન થવી અશક્ય છે તરવા ઉપર ભાષણ આપીને જોમ કાઢને તરતા શીખવી શકાતું નથી તે જ પ્રમાણે પ્રાણાપાન ઉપર એકાગ્રતા કરવાનો સતત પ્રયત્ન કર્યા સિવાય આનાપાનરૂઝિત સાધ્ય થઈ શકતી નથી પાણીમા કમ તર્યા કરવું એ સઝ ધે બગબર સાબળ્યા પછી જાતે પાણીમા પડીને કંઈ કંઈ મુશીબતો તરવામા પડે છે એ અનુભવવું જોઈએ, અને હોશિયારી તથા ચાલાકીથી તે દૂર કરવી જોઈએ તે જ પ્રમાણે યોગનો આગળ કરનાગએએ અગાઉ થઈ ગએલ આચારોના અનુભવ જાણી તથા સમજીને, અને પછી પોતાની કંઈ કંઈ મુશીબતો છે એ જાણીને તે કુશળતાથી દૂર કરવી જોઈએ

દીર્ઘ આશ્વાસપ્રશ્વાસ અથવા હૃદય આશ્વાસપ્રશ્વાસનું આકલન કરવાની શક્તિ પ્રાપ્ત થાય ત્યારે આપણે સમાધિમાર્ગમા પ્રવેશ કર્યો એમ સમજવું પણ તેટલાથી જ કૃતકૃત્ય ન થતા અથવા તો ત્યાર પછીની ચોકડીનો અભ્યાસ કરવાનું શરૂ ન કરી દેતા, પહેલી જ ચોકડીનો અભ્યાસ દંઢ કરવો આ અભ્યાસ એટલે સુધી દંઢ કરવો કે, ભય, હર્ષ કે એવા જ કોઈ સમ્રમકારક પ્રમગે આપણું ચિત્ત વિભ્રાત ન થતા એકદમ આશ્વાસપ્રશ્વાસ ઉપર એકાગ્ર થઈ શકે જે યોગી આટલું સાધ્ય કરી શકે એ, આગળની બીજી ચોકડીઓનો અભ્યાસ ન કરતા પણ ચારે ધ્યાન સાધ્ય કરી શકે છે, એમ આચાર્યો કહે છે આ કથનને સુતપિટકમાથી આધાર મળ્યો નથી.

આનાપાનસ્મૃતિની ભાવના કરવા મળે જ્યારે જ્યારે ભગવાને ઉપદેશ કર્યો છે ત્યારે ત્યારે આ ચારે ચોકડીનો ઉલ્લેખ કરેલો છે માટે પછીની ત્રણ ચોકડીની ઉપેક્ષા ન કરતા તેમનો અભ્યાસ પણ મપૂર્ણ કરવો.

ખીજી ચોકડીમા પ્રીતિને અગ્રસ્થાન આપવામા આવ્યું છે પ્રીતિ એટલે નિષ્કામ પ્રેમ તે પ્રથમ ચોકડીના અભ્યાસથી આપોઆપ ઉદિત થાય છે, અને તેનો અનુભવ કરીને આશ્વાસપ્રશ્વાસ કરવાથી દ્વંડ સમયમા જ મળતે નમાધાનકાન્ક સુખ મળે છે કાંઈ ગેગોને ઢાળે જો રારીરમા વેદના થતી હોય, અને જો તે યોગી આવે પ્રસંગે આનાપાનસ્મૃતિની ભાવના કરે તો તે અપ્રતીમ પ્રીતિસુખ અનુભવ્યા વગર ગહુશે નહિ ત્યાર પછી આવા આનંદકાન્ક અને સુખકાન્ક ચિત્તમસ્કાગ જાણીને આશ્વાસપ્રશ્વાસ કરવાના હોય છે, અને આખરે તે કેમ શાંત થાય તથા મનનો સુદમ કપ પણ કેમ નાખૂંદ થાય, એ માટે પ્રયત્ન કરવાનો હોય છે માટે જ ‘ચિત્તસસ્કાગ શાંત કરીને આશ્વાસપ્રશ્વાસ કરવાનો અભ્યાસ કરે છે’ એમ ઉપગ્ના ઉતાગમા કહેવામા આવ્યું છે.

પરંતુ આ પ્રયત્નથી ચિત્ત મદ થવાનો સંભવ છે એટલા માટે ચિત્ત જાણીને આશ્વાસપ્રશ્વાસ કરવો પડે છે પછી ચિત્તને પ્રમુક્તિ કરીને, ચિત્તનું સમાધાન કરીને અને ચિત્તને વિમુક્ત કરીને આશ્વાસપ્રશ્વાસ કરવાનો અભ્યાસ કરવાનો હોય છે અહીં ‘વિમુક્ત કરીને’ નો અર્થ એ છે કે, આશ્વાસપ્રશ્વાસમા મનને આસક્ત થવા દેવું નહિ તેના આકલનથી આટલી શાંતિ તથા આટલું સુખ મળતું હોય તો પણ તેમા બદ્ધ થવાનું નથી ઘોડાગાડી આપણા સુખ તથા સમાધાનના કારણરૂપ

હોય છતાં તેમા જે બદ્ધ થાય છે તેને તે સુખકારક થવાને બદલે ઉલટી દુઃખકારક જ થાય છે એને લીધે મોટા લોકોની ખુશામત કે એવું જ બીજું આપણને અણગમતું કામ કરવાનો વારો આવે છે, અને તેથી મન અસ્વસ્થ થાય છે તે જ પ્રમાણે આટલા બધા પ્રયત્નવડે કાચુમા આણેલા આશ્વાસપ્રશ્વાસ ઉપર જે યોગી મોહિત થાય, તો કોઈ પણ એકાદ કારણથી તેની સમાધિમા વિદ્યમાનતા તેના મનને શાંતિ મળવાને બદલે દુઃખ થાય છે માટે પોતાનું ચિત્ત વિમુક્ત ગમ્મવા માટે સાવચેતી રાખવી જોઈએ.

આ પછીની છેલ્લી ચોકડી યોગીને નિર્વાણમાર્ગમા પ્રવેશ કરાવનારી છે તેના મ્વતન્ત્ર રીતે જ અભ્યાસ કરી શકાય છે, તો પણ આશ્વાસપ્રશ્વાસ ઉપર મન સ્થિર કરવાથી તે વધારે મુકર થાય છે જેને જગતની અનિત્યતા જોવી હોય તે ધ્યાનને લીધે અત્યંત સૂક્ષ્મ થએલા પોતાના આશ્વાસપ્રશ્વાસમા વિશદપણે જોઈ શકે છે ફૂલને ખીલીને કરમાઈ જતા એક બે દિવસ લાગે છે, પાછી ગએલા પાદડાને કે રૂળને દીટીયામાથી ખરી પડતા કે ગળી પડતા કેટલોક કાળ જાય છે, પરંતુ આપણા આશ્વાસપ્રશ્વાસની ઘડમાજ દરેક ક્ષણે ચાલી રહેલી હોય છે, તે જે આકલન કરતા આવડે તો અનિત્યતાનો અનુભવ કરવામા જરા પણ વખત લાગશે નહિ અનિત્યતાથી વૈરાગ્ય અનુભવી શકાય છે તેનાથી બધી મનોવૃત્તિઓનો લય કેમ થાય છે, એનું જ્ઞાન થાય છે, અને પછી સર્વત્યાગનું રહસ્ય સમજાય છે આ બધાનો અનુભવ લઈને જે આશ્વાસપ્રશ્વાસ કરવામા આવે તો યોગી બહુ ઓછા સમયમા નિર્વાણ પ્રાપ્ત કરી શકે છે.

આનાપાનસ્મૃતિભાવનાનો નૌથી મહત્ત્વનો લાભ એ છે કે, તેનો અદ્ય અભ્યાસ પણ હિતકાંક્ષ થાય છે તેનાથી હાનિ થવાનો મભવ નથી જો પ્રથમ ચોકડીનો જ અભ્યાસ પૂરો થાય તો પણ વહેવારમાં તેનો વાન્વાગ સારો ઉપયોગ થાય છે જ્યારે જ્યારે આપણુ મન કામક્રોધને લીધે બહેકી જાય છે, ભય કે કુશકાંથી વ્યગ્ર થાય છે, ત્યારે ત્યારે પ્રાણાપાનનુ આલંબન મળવાથી તે પાશુ તરત જ પર્યસ્થિતિએ આવે છે અધારી ગતે ખાડાખડીયાનાગા ગ્રંથે ચાલતા જેમ આપણને લાકડી ઉપયોગી થાય છે તેમ પ્રપચમાં ચિત્તને આ આલંબન ઉપયોગી થાય છે પોતે મહેકી ન જાય એનું સ્મરણ આપવા માટે મેસિડોનિયાના ખાન્સાહ ફિલિપે એક ખાસ માણસ ગણ્યો હતો અને તે રિલિપ, તુ મનુષ્ય છે, તુ મનુષ્ય કે, એમ વન્વાર કહેતો. પરંતુ દરેક માણસ આ પ્રમાણે સ્મરણ આપવા માટે ખીજત માણસની યોજના કરે એ અસાધ્ય છે, અને જો આનાપાનસ્મૃતિની ભાવના કંઠમાં આવે તો તેની ગરૂ પણ નહેની નથી ઉપલબ્ધ મનને કામમાં લાવવાનું કામ આનાપાનસ્મૃતિ આપોઆપ જ કરે છે

આ સ્મૃતિનો ખીજો ગુણ એ છે કે તે મધ્ય કર્મસ્થાનોમાં ઉપયોગી થાય છે થોડીધણી પણ આનાપાનસ્મૃતિની ભાવના કર્યા નિવાય કાયગતાસ્મૃતિ મૈત્રી, કરણા વગેરે કર્મસ્થાનોનો માર્ગ આક્રમણ કરવો મુશ્કેલ છે કાયગતાસ્મૃતિ તો આનાપાનસ્મૃતિ વગર અપાયકારક થવાનો સભવ છે આમ કેમ થાય છે એ આગળના પ્રકરણમાં જતાવવામાં આવશે ત્રીજો ગુણ એ કે, જેણે આનાપાનસ્મૃતિ માધ્ય કરી હોય, તે મરણકાલ સમીપ આવ્યા છતાં પણ મુગ્ધ થતો નથી

તેની જાગૃતિમા જ તેના શ્વામોચ્ચાન નિરોધ પામે છે. મન્નિઝમનિકાયના મહારાહુલોવાદસુત્તમા (નં ૬૨) ભગવાન આ સંબંધમા કહે છે —

एव भाविताय खो राहुल आनापानसतिया एव बहुलीकताय ये पि ते चरिमवा अस्सामपस्सासा ते पि विदिता व निरुज्झन्ति नो अविदिता ति । (હે રાહુલ, આ પ્રમાણે આનાપાનસ્મૃતિની ભાવના કરવાથી તથા તેને પ્રચુષિત કરવાથી મગ્ણાસન આશ્વાસપ્રશ્વાસ પશુ સાવધ ગ્થિતિમા જ નિરોધ પામે છે, બેસાવધ સ્થિતિમા નિરોધ પામતા નથી) આ વાક્યના સ્પષ્ટીકરણાર્થ વિશુદ્ધિમાર્ગમા નીચેની વાર્તા આપી છે —

સિહલદ્વીપમા ચિત્તલ (ચિત્તલ) પર્વત ઉપર બે સહોદર બિશ્નુઓ રહેતા હતા તેમાનો એક, પૂનમને દિવસે બિશ્નુસંધ સહિત પોતાના નિવાસસ્થાનમા બેઠો હતો ત્યારે પોતાનું મરણ આસન છે એમ જાણીને બિશ્નુસંધને તેણે પૂછ્યું ‘તમે અગ્નિ તનુ પરિનિર્વાણ્ય કઈ સ્થિતિમા થએલુ જોયું છે ?’ ક્રોધ બોલ્યા ‘આસન ઉપર બેસીને સમાધિસ્થ થએલા અરહતને અમે જોયા છે’ બીજા ક્રોધાકે કહ્યું ‘પલાડી વાળાને પરિનિર્વાણ્ય પામેલા અગ્નિ તને અમે જોયા છે’ પછી સ્થવિર બોલ્યો ‘ચક્રમણ કરતા કરતા જ કદ રીતે પરિનિર્વાણ્ય પામી શકાય તે હું હવે તમને બતાવું’ પછી ચક્રમ ઉપર એક આડી લીટી ઢોરીને તે બોલ્યો ‘અહીંથી ચક્રમના બીજા છેડે જઈને ત્યાંથી આ લીટી ઉપર પાછા આવતા જ મારું પરિનિર્વાણ્ય થવાનું છે’ તેણે કહ્યું મુજબ તે લીટીએ પહોંચતા જ તે સ્થવિર પરિનિર્વાણ્ય પામ્યો

કાયગતાસ્મૃતિ અને અશુભો

સુતપિટકમા આનાપાનસ્મૃતિયી ઊતરતુ કાયગતાસ્મૃતિને મહત્ત્વ આપવામા આવેલુ જણાય છે અગુત્તરનિકાયના પહેલા નિપાતમા જ અમત તે મિક્ખલ્લે ન પરિમુજ્જન્તિ યે કાયગતામતિ ન પરિમુજ્જન્તિ । અમત તે મિક્ખલ્લે પરિમુજ્જન્તિ યે કાયગતામતિ પરિમુજ્જન્તિ । (હે ભિક્ષુઓ, જેમણે કાયગતાસ્મૃતિનો ઉપભોગ લીધો નથી, તેમણે અમૃતનો ઉપભોગ લીધો નથી, પણ જેમણે કાયગતાસ્મૃતિનો ઉપભોગ લીધો છે તેમણે અમૃતનો ઉપભોગ લીધો છે । આવા અર્થના કાયગતાસ્મૃતિની સ્તુતિ૩૫ અનેક સુતો આવ્યા છે એટલે આ સ્મૃતિને અહીં બીજુ સ્થાન આપવામા આવ્યુ છે

કાયગતાસ્મૃતિ એટલે પોતાના શરીરના કેશલોમાદિ બાહ્ય તથા માંસ, લોહી વગેરે આબ્યતર પદાર્થોનું સૂક્ષ્મ બુદ્ધિથી નિરીક્ષણ કરવું, અને તેમની અશુભતા જાણીને તેમના ઉપર ધ્યાન કરવું મન્નિઝમનિકાયના કાયગતાસતિસુતમા (ન ૧૧૯) આ સ્મૃતિનું વિધાન નીચે મુજબ આપવામા આવ્યું છે —

ભગવાન કહે છે “(૧) હે બિહ્વઓ, કોઈ એક બિહ્વ અગ્ન્યમા, ઝાડ નીચે કે ખીજા કોઈ એકાત સ્થળે પલાડી વાળીને તથા સ્મૃતિ જાગૃત ગ્રામીને ખેસે છે તે સાવધાનતાથી આશ્વાસ લે છે તથા સાવધાનતાથી પ્રશ્વાસ મૂકે છે, દીર્ઘ આશ્વાસ લેતો હોય તો દીર્ઘ આશ્વાસ લઉં છું એમ જાણે છે, દીર્ઘ પ્રશ્વાસ મૂકતો હોય તો દીર્ઘ પ્રશ્વાસ મૂકુ છું એમ જાણે છે, હ્રસ્વ આશ્વાસ લેતો હોય તો હ્રસ્વ આશ્વાસ લઉં છું એમ જાણે છે, હ્રસ્વ પ્રશ્વાસ મૂકતો હોય તો હ્રસ્વ પ્રશ્વાસ મૂકુ છું એમ જાણે છે, આખા શરીરની સ્મૃતિ રાખીને આશ્વાસ તથા પ્રશ્વાસ કરવાનો અભ્યાસ કરે છે, કાયસસ્કાર શાત કરીને આશ્વાસ તથા પ્રશ્વાસ કરવાનો અભ્યાસ કરે છે આ પ્રમાણે સાવધાનીથી તથા ધ્યાનપૂર્વક વર્તતા તેના સંસાર તરફ વળતા સંકલ્પો નષ્ટ થાય છે, તથા ચિત્ત એકાગ્ર થાય છે

“(૨) વળી, તે ચાલતો હોય તો જાણે છે કે હું ચાલુ છું, ઉભો હોય તો જાણે છે કે હું ઉભો છું, ખેડો હોય તો જાણે છે કે હું ખેડો છું, પથારીમા પડ્યો હોય તો જાણે છે કે હું પથારીમા પડ્યો છું જે જે અવસ્થામા શરીર હોય તે તે અવસ્થામા તે છે એમ જાણે છે આ પ્રમાણે સાવધાનીથી વગેરે

“(૩) વળી, તે જતાઆવતા, આમતેમ જોતા, પાત્રચીવર ધારણ કરતા, ખાતાપીના, મળમૂત્રનો ઉત્સર્ગ કરતા, ચાલતા, ઉભા રહેતા, બેસતા, પથારીમા પડ્યો હોય ત્યારે, જન્યુત અવસ્થામા, બોલતા, મૌનાવસ્થામા,—આ બધી અવસ્થાઓમા વિચારપૂર્વક વર્તે છે આ પ્રમાણે સાવધાનીથી વગેરે

“(૪) વળી, હે બિશ્નુઓ, તે બિશ્નુ પગના તળીયાથી ઉપગ્રનો તથા માથાના વાળની નીચેનો ત્વચાથી આનૃત થએલો આખો દેહ અનેક અશુચિ પદાર્થોથી ભગ્નપર છે એમ સમજે છે, આ દેહમા વાળ, રૂવાડા નખ, દાંત, ચામડી, માંસ, સ્નાયુ, હાડકા, અસ્થિમજ્જા, ઝક (મત્રાશય), હૃદય, ચક્રત, કલોમ, પ્લીહા, કેક્રસા, આતરડા, આતરડાની દોરી, હોજરીમાના પદાર્થો, વિષ્ટા, પિત્ત, કૃ, પૃ, લોહી, પરમવો, ચગ્મી, આસુ, વસા, ચૂક, શેડા, લસ, મૂત્ર, આ પદાર્થો છે એમ જુએ છે

“(૫) વળી, ચા મહાબુનોની માફક તે આ શરીરના ચાગ વિભાગ પાડે છે આ દેહમા પૃથ્વીધાતુ, આગોધાતુ, તેજોધાતુ અને વાયુધાતુ—આ ચાગ ધાતુઓ છે એનો તે વિચાર કરે છે

“(૬) વળી, તે સ્મશાનમા એક, બે કે ત્રણ દિવસનુ પડતર સૂજી ગએલુ પ્રેત, અથવા નીલવર્ણુ થઈ ગએલુ પ્રેત, અથવા પૃ જોમા ઉત્પન્ન થયુ છે એવુ પ્રેત કાગડા, ગીધ, અને શિયાળવા કે એવા જ પ્રાણીઓ જોના લોચા તોડીતોડીને ખાય છે એવુ પ્રેત માન અને લોહીવી ખગડાયેલ હાડપિંજર, કે નર્તુ હાડપિંજર, અથવા આમતેમ ફેલાયેલ હાડકા, અથવા

તો એક વર્ષના પડતર ચૂર્ણવિચૂર્ણ થઇ ગએલા હાડકા જુએ છે, અને એવા વિચાર કરે છે કે (આ જે શરીરના બિન્ન બિન્ન વિકાર છે) એથી મારું શરીર મુક્ત નથી તેની પણ આ જ ગતિ થવાની છે આ પ્રમાણે સાવધાનીથી અને ધ્યાનપૂર્વક વર્તતા તેના સસાર તગ્ન વળતા સ કલ્પો નાશ પામે છે અને ચિત્ત એકાગ્ર થાય છે ”

અહીં એક દુઃખ કલમો આવે છે તેમાની છેલ્લી કલમમા બધા અશુભોનો સમાવેશ કરવામા આવ્યો છે, તેને માટે જૂદી કલમો કરી નથી પહેલી કલમમા આનાપાનસ્મૃતિ બત વવામા આવી છે તેનો ઉદ્દેશ એ જ છે કે એટલી એકાગ્રતા તો કાયગતાસ્મૃતિમા જરૂરી છે બાહ્ય પદાર્થો તરફ દોડતી જ્ઞાનેન્દ્રિયોને કાબુમા લાવીને જો તેમને અતર્મુખ કરવી હોય તો પ્રથમત આશ્વાસપ્રશ્વાસનુ આકલન કરવું જરૂરી છે, એ જ આ પહેલી કલમનો અર્થ છે બીજી તથા ત્રીજી કલમનો સારાશ, જતાઆવતા, ઉભો હોય સારે, બેઠો હોય સારે અથવા પથારીમા પડ્યો હોય ત્યારે શરીરનું પ્રત્યવેક્ષણ કરવું અને સર્વ શારીરિક ક્રિયાઓમા સાવધાનીથી વર્તવું. આ પ્રમાણે વર્તવાથી એકલી કાયગતાસ્મૃતિને જ નહિ પણ બધા કર્મજ્ઞાનેને ખૂબ શુદ્ધો થાય છે રસ્તે ચાલતા કેટલાક લોકો સ્વગત બન્યા કરે છે, કેટલાક હાથના ચાળા કર્યો કરે છે, અને કેટલાક બાત હરિણની માફક આમનેમ જોયા જ કરે છે આ બધા લોકોનું ચિત્ત સમાધિથી બહુ જ દૂર છે એમ સમજવું, અને આવા અવ્યાપારેષુ ન્યાપાર થી મુક્ત થઈ પોતાની શારીરિક ક્રિયાઓ ઉપર કાબુ મેળવવા માટે આપણે નિરતર કાળજી રાખવી

કાયગતાસ્મૃતિનુ સાચુ વિધાન ચોથી કલમમા છે કેશલોમાદિ એકત્રીશ પદાર્થોમા માથાના મગજને ઉમેરીએ તો તે સખ્યા બત્રીશ થાય છે તે બધા પૃથક્ પૃથક્ કરીને નજર સમક્ષ લાવી રાકીએ તો કાયગતાસ્મૃતિ સાધ્ય થવા લાગી છે એમ સમજવુ આ બધા પદાર્થો એકીસાથે નજર સમક્ષ લાવવાથી જેનુ ચિત્ત વિદ્વિષ્ત થતુ હોય તેણે તેમ ન કરતા જે ભાગ નજર મામે આવે તે ઉપર જ પોતાનુ મન એકાગ્ર કરવુ કેઇ માણસ વાળથી ત્વચા સુધીના પાચ પદાર્થોનો ભાગ શરીરથી બિન્ન થઇને ઉગડા કપડ પહેલો સ્પષ્ટ રીતે જોઈ શકેના હોય તો તેણે તે ભાગ ઉપર જ ચિત્ત એકાગ્ર કરવુ ખીજને માસનો ભાગ, આત્મ કાનો ભાગ, કે નર્યુ હાડપિંજર દેખાતુ હોય તો તેણે તે જ ભાગ ઉપર ધ્યાન ધરવુ, આકીના વિભાગોનો વિચાર ન કરવો.

પાચમી કલમમા ગતાવેલા શરીરના ચાર વિભાગ ચતુષ્પાતુવવત્થાન નામના કર્મસ્થાનમા આવે છે તે કાયગતાસ્મૃતિને સાધક છે એટલા ખાતર જ અહીં આપવામા આવ્યા છે છઠી કલમમા દસ અશુભોનો સમાવેશ કરેલો છે તેનો ઉપયોગ એ છે કે મરી ગએલા પ્રેતનો જૂઠો જૂઠો ભાગ જોઇને તે જ ભાગ પોતાના શરીરમા પણ છે એવી ભાવનાથી ધ્યાન કરવુ વધારે સુલભ થાય છે આ માટે સ્મશાનમા જ જવાની જરૂર નથી હાલ તો હોસ્પિટલમા જે ભાગમા મરદા ઘીંગવામા આવે છે ત્યાં જઈને, જે ભાગ જોવાથી વધારે વૈરાગ્ય ઉત્પન્ન થાય એવા ભાગનુ બરાબર અવલોકન કરવુ, અને પાછા પોતાના નિવાસસ્થાનમા આવીને તે જ ભાગ પોતાના શરીરમા પણ છે એનું આતદર્શિએ

અવયોકન કંઠુ આમા સાવચેતી એટલી જ રાખવાની છે કે, કાયગતાસ્મૃતિનો આગ્રહ કરનાર વ્યક્તિએ વિસદશ પ્રેત જોવું નહિ સ્ત્રીને માટે પુરુષનું, તથા પુરુષને માટે સ્ત્રીનું પ્રેત વિનદશ છે માટે પુરુષે પુરુષનું જ પ્રેત જોવું, અને સ્ત્રીએ સ્ત્રીનું જ પ્રેત જોવું

આ પ્રમાણે ઘણો સમય ચિતન ચલાવ્યા બાદ ચિત્ત સ્થિત થઈને યોગીને પ્રથમ ધ્યાન પ્રાપ્ત થાય છે આભિધામિકો એમ માને છે કે કાયગતાસ્મૃતિવડે કે અશુભોવડે પ્રથમ ધ્યાન પછીના બીજા ધ્યાનો સાધ્ય કરવા અશક્ય છે આનું કારણ તેઓ એ બતાવે છે કે, ચિત્તમાના અશુભ વિતર્કો નષ્ટ ન થવાથી ઉપરના ધ્યાનો પર જવાતું નથી, અને લોહી તથા હાડકા ઉપર ધ્યાન કરતા જો અશુભ વિતર્ક નીકળી જાય તો પછી તેનો સમાવેશ કાયગતાસ્મૃતિમા કે અશુભોમા ન થતા અનુક્રમે લોહિત તથા અવદાત (ધોળુ) એ બે કસિણોમા થાય છે ઉપર આપેલા કાયગતાસ્તિસુતમા ચારે ધ્યાનો આપવામા આવ્યા છે આભિધામિકોના મત પ્રમાણે તેમનો અર્થ બેસાડીએ તો, પ્રથમ ધ્યાન સુધી યોગીનો અશુભ વિતર્ક કાયમ હોય છે, પણ આ વિતર્કનો તેને જ્યારે કટાંગો આવે છે ત્યારે તે શરીરવયવનો ગગ જ ફક્ત તેની નજર સમક્ષ રહે છે, અને તેને જ વિશ્વવ્યાપક સ્વરૂપ આપીને તે આમળના ધ્યાનો સાધ્ય કરે છે નીલપીતાદિ કસિણોનું ધ્યાન સાધ્ય કરવાનું વર્ણન સાતમા પ્રકરણમા આવવાનું જ છે, તે ત્યાં જોઈ લેવું

કાયગતાસ્મૃતિની ભાવના કરનાર યોગીએ જો આનાપાનસ્મૃતિની ભાવના જગત ન કરી હોય તો કાયદો ન

થતા ઉઝડુ નુકસાન થવાનો સભવ છે પોતાના દેહ ઉપર તિરસ્કાર આવવાથી તે આત્મહત્યા કરવા પ્રવૃત્ત થાય છે આ સબધમા આનાપાનસ યુત્તમા (સુત ન ૯) નીચેની વાર્તા છે —

એક સમયે ભગવાન વૈશાલી પામેના મહાવનની કૂટાગારશાલામા રહેતા હતા તે વખતે ભગવાન અનેક રીતે અશુભ ભાવનાના વખાણુ કરતા હતા એક દિવસે ભગવાને ભિક્ષુઓને કહ્યું “ હું ૫૬૨ દિવસ એકાતમા રહેવાનો છું ત્યાં અન્ન લાઇને આવનાગ ભિક્ષુ સિવાય ખીજ કોઇએ મારી પાસે આવવાનું નથી ” તે પ્રમાણે ભગવાન એકાતમા ગહેવા લાગ્યા આ તર્જ અશુભની ખાનના કરી કરીને ભિક્ષુઓ આત્મહત્યા કરવા લાગ્યા ૫૬૨ દિવસ પૂર્ગ થયા પછી એકાતમાથી બહાર આવી ભગવાને આનદને પૂછ્યું ભિક્ષુસઘ ધટી ગએલો જણાય છે એનું શું કારણ ? ”

આનદે જવાબ આપ્યો ‘ ભદ્રત, આપે અનેક રીતે અશુભ ભાવનાની સ્તુતિ કરી તેથી ધણા ભિક્ષુઓને શરીર ઉપર તિરસ્કાર છૂટ્યો અને તેમણે આત્મહત્યા કરી ” ભગવાને કહ્યું “ એમ હોય તો તું વૈશાલીની આસપાસ જેટલા ભિક્ષુઓ ગહેતા હોય તે બધાને ઉપસ્થાનશાલા (એકત્ર થવાની જગ્યા)મા ભેગા કર ” ભગવતના કહેવા મુજબ આનદે બધા ભિક્ષુઓને ત્યાં એકઠા કર્યા ત્યારે ભગવાન ત્યાં જઇને બેઠા તથા બોલ્યા “ હે ભિક્ષુઓ, આનાપાનસ્મૃતિસમાધિ પણ ભાવિત અને પ્રણુલિત કરવાથી શાતિદાયક અને નિબ્કામ સુખદાયક નીવડે છે, અને પાપકારક વિચાર ઉત્પન્ન થાય તો તેને તરત જ દાખી દે છે ઉનાળાને અતે ઊડતી ધૂળનું જેમ મહામેઘ શમન

કરે છે, તેમ આ સમાધિ પાપવિચારેનું શમન કરે છે (આ પછી ભાવનાનું વિધાન આવે છે તે ત્રીજા પ્રકરણમાં આપવામાં આવ્યું છે) ”

આ કારણથી જ કાયમતાસ્મૃતિના આરંભમાં આનાપાનસ્મૃતિ મૂકવામાં આવી હોવી જોઈએ આ પ્રમાણે વૈરાગ્યને હૃદ ઉપગત વધવા ન દેતા જો આ સમાધિ સાધ્ય થાય તો તેથી અનેક લાભ થાય છે અત્યંત સુદર રૂપ પણ આપણને મોહ પમાડી શકતું નથી, આ સર્વમાં પ્રથમ લાભ સમજવો જોઈએ ‘બુદ્ધ, ધર્મ અને મધ’ (મગડી, આવૃત્તિ બીજી, પૃષ્ઠ ૩૭) નામના પુસ્તકમાં આ મધે મહાતિથ્ય ભિક્ષુની એક વાતા આપવામાં આવી છે તે અવરય વાચી જવી બાહ્ય સૌદર્યનું આપણા ઉપર પગિણામ ન થાય એટલે આપણુ ચિત્ત આપોઆપ કામવિકારોથી મુક્ત થાય છે

કાયમતાસ્મૃતિનો બીજો ખાસ લાભ એ છે કે, જેણે આ સ્મૃતિ સાધ્ય કરી હોય તે સહસા બીજાનો ઉપમર્દ કરી શકતો નથી આ સમયમાં અગુત્ત નિકાયના નવઽનિપાતમાં (સુત* ન ૧૧) સાંનિપુત્તની વાતા આપી છે તે નીચે મુજબ —

• એકવાર ભગવાન શ્રાવસ્તીના જેતવનમાં અનાથપિ ડિકના આરામમાં રહેતા હતા ત્યારે સાંનિપુત્તે તેમની પાસે આવીને કહ્યું “ભદ્ર ત, વર્ષાકાળ મે અહીં ગાળ્યો હવે ગામેગામ પ્રવાસ કરવાની મારી હજી છે” ભગવાને તેને રજા આપવાથી તે પ્રવાસ કરવા નીકળ્યો એટલામાં બીજા એક

* અર્ધકથાઆર્થે આ સુત્તને ઘેરસીહનાદસુત્ત નામ આપ્યું છે

ભિક્ષુએ ભગવાન પાસે આવીને કહ્યું “સારિપુત્તે મારો અપરાધ ક્યો હોવા છતાં મારી મારી માઝ્યા વગર જ પ્રવાસે જાય છે” આ સાંભળી તરત જ ભગવાને એક ભિક્ષુને સારિપુત્તની પાછળ મોકલી તેને પાછો બોલાવ્યો. સારિપુત્તના અપરાધની તપાસ ચાલવાની છે અને એમાથી તે ઉત્તમ રીતે છુટશે, + એમ જાણીને મહામોગ્ગલ્લાને તથા આનંદ બધા ભિક્ષુએને ભગવાન પાસે બોલાવ્યા. ભગવાને જ્યારે સારિપુત્તને કહ્યું કે, ‘તું અપરાધ કરીને ક્ષમા માઝ્યા વગર જ પ્રવાસે નીકળ્યો એવો એક સપ્તહત્યારીનો તારા ઉપર આરોપ છે,’ ત્યારે તેણે જવાબ આપ્યો ‘ભદ્રત જેની કાયગતારમ્ભિતિ જન્યત ન હોય તે જ પોતાના સાથીનો અપરાધ કરીને તેની ક્ષમા માઝ્યા વગર જ ચાલ્યો જાય ભદ્રત, આ પૃથ્વી ઉપર લોકો અનેક જાતના અપવિત્ર પદાર્થો ફેંકે છે, પણ તેથી પૃથ્વી કટાળતી નથી આવી જ જાતના પૃથ્વીસમાન મનથી હું વર્તું છું ભદ્રત, લોકો પાણીમાં અનેક જાતની અપવિત્ર વસ્તુઓ ફેંકે છે, પણ તેથી પાણી કટાળતું નથી આવા ઉદકસમાન ચિત્તથી હું ગહુ છું અગ્નિ બધા અગ્નિય પદાર્થોને બાળી નાખે છે આવા અગ્નિસમાન મનથી હું વર્તું છું વાયુ બધા પદાર્થો ઉપર સરખી રીતે વાય છે આવા વાયુસમાન ચિત્તથી હું વર્તું છું ભગવન, આ પ્રમાણે જેની કાયગતારમ્ભિતિ જન્યત ન હોય તે જ બીજાનો અપરાધ કરે, અને ક્ષમા ન માગતા પ્રવાસે જાય”

+ ‘સારિપુત્તો મગ્ધવતો સમ્મુલ્લા સીદ્ધનાદ નદિસ્સતી તિ ।’
આ વાક્યનું શબ્દના ભાષાતર કરવાથી અર્થ સમજવો કઠણ પડશે એમ માની ઉપરનું રૂપાતર જુઓ

આ સારિપુત્તનુ કથન સાંભળીને જે ભિક્ષુએ તેના ઉપર આરોપ મૂક્યો હતો તે આસન ઉપરથી ઊઠ્યો અને ભગવાનને પગે પડીને બોલ્યો. “ ભદ્રત, મારા હાથે સારિપુત્ત ઉપર આરોપ લાવવાનો મહા અપરાધ થયો છે. એ મારો અપરાધ આપ માફ કરો હવે પછી મારા હાથે આવું કામ નહિ થાય ” ભગવાને કહ્યું “ તે તારો અપરાધ કબૂલ કર્યો એ બહુ સારુ થયું તેની અમે ક્ષમા આપીએ છીએ જે પોતાનો અપરાધ જણાતા જ માફી માગે છે, અને ફરીવાર એવું કૃત્ય કરતો નથી, તેની આર્યોના વિનયમા અભિવૃદ્ધિ જ થાય છે ” પછી ભગવાને સારિપુત્ત પાસે પણ તે ભિક્ષુના અપરાધની માફી આપાવી

+ + + +

ઉદ્દમાત્ક એટલે સૂળને ફલી મગ્ગેલું પ્રેત વિનીલક એટલે નીલવર્ણ થએલું પ્રેત ત્રિપુલ્લક એટલે જેમા પડે ઉત્પન્ન થયું હોય એવું પ્રેત. વિચ્છિદ્ધક એટલે જેમા કાણુ પડ્યા હોય એવું પ્રેત વિસ્ત્રાયિતક એટલે જૂદા જૂદા પ્રાણીઓ જેનો ઘણો ભાગ ખાઈ ગયા હોય એવું પ્રેત વિચ્છિન્નક એટલે અસ્તવ્યસ્ત અવયવવાળું પ્રેત હતવિચ્છિન્નક એટલે જેના અવયવો જૂદા જૂદા પ્રાણીઓથી કે શસ્ત્રથી કપાયેલા આમતેમ પડ્યા હોય એવું પ્રેત લોહિતક એટલે જેમાથી લોહી વહ્યા કરે છે એવું પ્રેત પુલ્લક એટલે જેમા ફીડા પડ્યા હોય એવું પ્રેત અદ્વિક એટલે હાડપિંજર કે તેનો કોઈપણ ભાગ આ પ્રમાણે આ દસ અશુભો એટલે મૃતશરીરની ભિન્ન ભિન્ન અવસ્થાઓ સિવાય ખીજી કશું નથી એના ઉપર ધ્યાન ધરવાને અશુભભાવના કહે છે આવી જાતના શરીરોમાથી

કોઇ એકાદ જાતનું પ્રેત દેખાય તો તે બરાબર જોઇ લઇને અને પછી તે જ દૃશ્ય નજર સામે રાખીને તેનું ચિંતન કરવાથી આ ધ્યાન સાધ્ય થાય છે જીને પુરુષનું અને પુરુષને જીનું મૃત શરીર જોવાથી ધ્યાન સાધ્ય થવું અશક્ય છે, માટે આવું શરીર વર્જ્ય ગણવું સજ્જતીય પ્રેત ઉપર ધ્યાન કરતાં જો તે આખું પ્રેત નજર સામે ન આવતું હોય તો તેનો જે ભાગ સ્પષ્ટ દેખાય એ જ ભાગનું ધ્યાન કરીને આ સમાધિ સાધ્ય કરવી

જેમ કાયગતાર્મૃતિ વડે પ્રથમ ધ્યાન જ પ્રાપ્ત થાય છે તેમ જ આ અશુભભાવનાથી પણ પ્રથમ ધ્યાન જ પ્રાપ્ત થાય છે કાગણ કે, અશુભોમા પણ અશુભ વિતર્કની આવશ્યકતા હોવાથી તેનો પ્રદેશ પ્રથમ ધ્યાનથી વધારે આગળ નથી જતો. કાયગતાર્મૃતિ તથા અશુભભાવનામા એટલો જ તફાવત છે કે પહેલી ભાવનાનું આલબ્ધન જીવંત સ્વશરીર હોય છે, જ્યારે બીજી ભાવનાનું આલબ્ધન મૃત પરશરીર હોય છે વિશુદ્ધિમાર્ગમા કાયગતાર્મૃતિ તથા અશુભોના વિભાગો ભિન્ન ભિન્ન છે, પરંતુ તેમા બહુ જ સામ્ય હોવાથી અહીં તે બન્નેનો એક પ્રકરણમા જ સમાવેશ કરવામા આવ્યો છે

બ્રહ્મવિહાર

મૈત્રી (મેત્તા), કરુણા, મુદિતા અને ઉપેક્ષા, આ ચાર મનોવૃત્તિઓ બ્રહ્મવિહાર કહેવાય છે. બ્રહ્મવિહાર એટલે શ્રેષ્ઠ વિહાર, અથવા તો બ્રહ્મદેવ—જેને લોકપિતા તરીકે ઓળખવામા આવે છે—જેમ સર્વ પ્રાણીઓ તરફ અનુકંપાપૂર્વક વર્તે છે, તે રીતે વર્તવું આનું વિધાન સુત્તપિટકમા અનેક ઠેકાણે મળે છે, અને તે લગભગ એક જ રીતનું છે. તો પણ અંગુત્તરનિકાયનો * પ્રસંગાનુકૂલ એક ઉતારો અહીં આપવામા આવે છે.

* અંગુત્તરનિકાય, ચતુક્કનિપાત, (P T. S) ભાગ ૨
પૃષ્ઠ ૧૮૪.

કથ ચ મિક્ષવે મિક્ષુ બ્રહ્મપ્તો હોતિ ^૧ । इध मिक्षवे
 મિક્ષુ મેત્તાસહગતેન ચેતસા કરુણામહગતેન ચેતસા
 મુદિતાસહગતેન ચેતસા ઉપેક્ષાસહગતેન ચેતસા એક દિસ
 ફરિત્વા વિહરતિ, તથા દુતિય તથા તતિય તથા ચતુર્થિ, ઇતિ
 ઉદ્ભવધો તિરિય સચ્ચધિ સચ્ચત્તાય સચ્ચાવન્ત લોક,
 ઉપેક્ષાસહગતેન ચેતસા વિપુલેન મહગતેન અપમાણેન અવેરેન
 અવ્યાપજ્ઞેન ફરિત્વા વિહરતિ । એવ સો મિક્ષવે મિક્ષુ
 બ્રહ્મપ્તો હોતિ ।

અર્થ — હે ભિક્ષુઓ, કેાઇ ભિક્ષુ બ્રહ્મપ્રાપ્ત કઇ રીતે
 થાય છે ? હે ભિક્ષુઓ, ભિક્ષુ મૈત્રીસહગત ચિત્તથી
 કરુણાસહગત ચિત્તથી મુદિતાસહગત ચિત્તથી ઉપેક્ષાસહગત
 ચિત્તથી એક દિશા, તેમ બીજી, ત્રીજી અને ચોથી દિશા પૂરી
 નાખે છે આ પ્રમાણે ઉપર, નીચે, આગુબાગુ સર્વત્ર સર્વના
 આત્મારૂપ થઇને આપુ જગત વિપુલ, મહદ્ગત, અપ્રમાણ,
 અવૈર, અને અદ્રોષમય ઉપેક્ષાસહગત ચિત્તથી ભરી દે છે આ
 પ્રમાણે તે ભિક્ષુ બ્રહ્મપ્રાપ્ત થાય છે

આ ઉતારામા બહુ જૂનુ એવુ મૈત્રીકરુણાદિનું વિધાન
 આપ્યું છે પણ તેમા મૈત્રીનો આરભ કેમ કરવો એ
 બતાવવામા આવ્યું નથી વિભગ પ્રકરણમા કહ્યું છે કે,
 ‘સેય્યથા પિ નામ એક પુગલ પિય મનાપ દિત્વા મેત્તાયેય્ય,
 એવમેવ સન્ને સત્તે મેત્તાય ફરતિ* (જેમ કેાઈ, પ્રિય મનુષ્યને
 જોઇને તેની સાથે મૈત્રી કરે છે તેમ સર્વ સત્ત્વેાની સાથે મૈત્રી
 કરવી)’ એટલે વિભગના કહેવા પ્રમાણે એક પ્રિય મનુષ્યથી

* વિભગ (P 1 S) પૃષ્ઠ ૨૭૨

મૈત્રીભાવનાનો આરંભ કરીને ધીમે ધીમે તે સર્વ પ્રાણીઓ ઉપર ફેલાવવી, એવો અર્થ થાય છે પરંતુ વિશુદ્ધિમાર્ગનું વિધાન આથી ભિન્ન છે તેમાં કશું છે કે, મૈત્રીનો આરંભ પોતાના ઉપર જ કરવો, પછી પ્રિય મિત્ર ઉપર, પછી મધ્યસ્થ ઉપર, અને પછી શત્રુ ઉપર મૈત્રીની ભાવના કરવી આ ભાવનાનો મુખ્ય હેતુ એ છે કે, કોઈ પણ રીતે સર્વ પ્રાણીઓ માટે મનમાં આત્મિક અને નિર્સીમ પ્રેમ ઉત્પન્ન કરવો. જેને પોતાની જાત ઉપરથી જ મૈત્રીની ભાવના શરૂ કરવાનું સુલભ લાગે તેણે તેમ કરવું જેને પ્રિય મનુષ્યથી આરંભ કરવો સુલભ હોય તેણે તેમ કરવું ફક્ત જેણે મૈત્રીભાવનાની શરૂઆત જ માત્ર કરી હોય તેણે સહસાં શત્રુ ઉપર મૈત્રીની ભાવના શરૂ કરવી નહિ. તે જ પ્રમાણે વિસદૃશ વ્યક્તિ ઉપર તેમ જ મૃત ઉપર ભાવનાનો આરંભ કરવો નહિ.

શરૂઆતમાં જ, શત્રુ ઉપર પ્રેમ કરવાનો પ્રયત્ન કરવાથી મનને આઘાત લાગે છે, અને શત્રુના અપરાધ વધારે ને વધારે નજર સમક્ષ આવવાથી મન ઉદ્વિગ્ન થાય છે સ્ત્રી પુરુષ ઉપર તેમ જ પુરુષ સ્ત્રી ઉપર જો મૈત્રીભાવનાનો આરંભ કરે તો મનમાં કામાવકાર ઉત્પન્ન થાય છે. અને સમાધિમાં વિદ્ય ઉપસ્થિત કરે છે મૃત ઉપર મૈત્રીનો આરંભ કરવાથી સમાધિ સાધ્ય જ થતી નથી, માટે આ રીતે આરંભ ન કરતા પ્રથમત પોતાની જાત ઉપર અથવા તો મિત્ર ઉપર આરંભ કરીને પછી શત્રુ ઉપર પણ મૈત્રીની ભાવના કરવાનો અભ્યાસ કરવો. પછી આ ગામના લોકો સુખી થાઓ, પછી આ દેશના, પછી આખી પૃથ્વી ઉપરના લોકો સુખી થાઓ, એવો વિચાર કરવો. પછી આખી સ્ત્રીજાતિ સુખી થાઓ, આખી પુરુષજાતિ

સુખી થાઓ, આર્યો સુખી થાઓ, અનાર્યો સુખી થાઓ, દેવો સુખી થાઓ, દુર્ગતિ પામેલા પ્રાણીઓ સુખી થાઓ, દશે દિશાના બધા પ્રાણીઓ સુખી થાઓ આ પ્રમાણે સર્વ પ્રાણીમાત્ર ઉપર અગાધ પ્રેમ કરવાનો અભ્યાસ કરવો આથી ચિત્તમાના કામક્રોધનુ રામન થઇને મન એકાગ્ર થાય છે.

કરુણાનો પ્રારભ શત્રુ અને મિત્રથી ન કંટા મધ્યસ્થ મનુષ્યથી કરવો. ગ્સ્તા ઉપર બેમનાગ બિખારીઓ, દવાખાનામા પડેલા રોગીઓ, કે એવા જ બીજાં સદશ માણુઓ જોઇ તેના ઉપર કરુણાની ગમઆત કરી પછી પ્રિય મનુષ્ય ઉપર, પછી શત્રુ ઉપર અને પછી પોતાની જાત ઉપર કરુણા કરી આમાથી હાલ જે કોઇ દુખી ન હોય તો પણ, આ દુખ બધાને વળગેલુ જ છે કોઇને કાઠી દિવસ આધિ, જગ અને મરણથી બધા પ્રાણીઓ કમ્બલુ સ્થિતિને પામે છે જ, એવો વિચાર કરીને બધા ઉપર એક સગી જ કરુણા પેદા કરવી.

મુદિતાનો આગળ સદૃઢ અતિપ્રિય માણુસથી માડીને કરવો જેને જેતાવે ત આપણુને હર્ષ થાય, અને આપણુને જેતા જ જેને હર્ષ થાય, એવા માણસ ઉપર મુદિતાનો આરભ કરીને, પછી ક્રમે ક્રમે મધ્યસ્થ અને શત્રુ ઉપર મુદિતા ઉત્પન્ન કયા પછી ધીમે ધીમે સર્વ પ્રાણીમાત્ર ઉપર મુદિતા કરવાનો અભ્યાસ કરવો. કોઇ માણુમા અત્યારે દુખી હોય છતા કોઇ ને કોઈ વાગ એવો સમય હતો કે જ્યારે તેઓ અત્યંત પ્રમુદિત સ્થિતિમા હતા, અને એવો એક સમય આવવાનો સમન છે કે તે વખતે આજના વિપન્નાવસ્થ પ્રાણીઓ અત્યંત આનન્દિત થશે, આવો વિચાર કરીને બધા પ્રાણીઓ ઉપર મુદિતા ઉત્પન્ન કરવી પોતાની માફક જ બધા

પ્રાણીઓ પ્રમુદિત અતઃકુણ્ઠથી એકબીજા તરફ જોતા હોય અને એવી જ રીતે વર્તતા હોય, એવું મનોહર દૃશ્ય નજર સમક્ષ ખડું કરીને તેમા જ ચિત્ત એકાગ્ર કરવું, તથા સમાધિ સાધ્ય કરવી

ઉપેક્ષાની શરૂઆત મધ્યસ્થ સદૃશ વ્યક્તિથી કરવી પછી પ્રિય મનુષ્ય ઉપર, પછી શત્રુ ઉપર, અને પછી પોતાની જાત ઉપર ઉપેક્ષાભાવના કરી છોકરૂં એકલું જ રમતું હોય અથવા તે ગાઢ નિદ્રામા હોય ત્યારે માતા જેમ તેની ઉપેક્ષા કરે છે તે પ્રમાણે અધા પ્રાણીમાત્ર માટે જગૃત ઉપેક્ષા પેદા કરીને સમાધિ સાધ્ય કરવી.

દૂર કાળુમા આ ચાર વિ ાગ્ન ઉપર પ્રમાણે વિધાન છે. આ સર્વે વિશુદ્ધિમાર્ગમા બહુ વિન્તાગ કરવામા આવ્યો છે તેમા મુખ્ય હકીકત શ્રી ઉપર આ ભાવનાઓ કઈ રીતે કરી શકાય એ છે પોતાની જાત ઉપર, મિત્ર ઉપર કે મધ્યસ્થ ઉપર આ ભાવના કરવામા મુશ્કેલી નથી પડતી, પણ શત્રુ નજર સામે આવતા જ ચિત્ત અગ્નિ થાય છે આના ઉપર કાણુ મેળવવા માટે બુદ્ધિના અને સાહુસતોના ઉપદેશનું તથા વર્તણૂકનું વારંવાર મનન કરવું આવા દાખલાઓ તથા ઉપદેશ વિશુદ્ધિમાર્ગમા પુષ્કળ આપેલા છે તે સિવાય ઇસુ જેવાના ઉદાહરણો જગતના ઇતિહાસમા મોજૂદ છે તે બધાનું વારંવાર પરિશીલન કરીને શત્રુ માટે આ બધી ભાવના પેદા કરવાનો પ્રયત્ન કરવો.

મૈત્રીભાવનાનો નશ્વરનો શત્રુ વૈયક્તિક સ્નેહ છે જો મૈત્રીભાવના વિવેકપૂર્વક ન કરવામા આવે તો એક જ વ્યક્તિ ઉપર હદ બહાર સ્નેહ બંધાઈ જવાનો સંભવ છે, અને તેમ

થતા, આ ભાવનાથી કશે શયદો ન થતા હાનિ જ થાય છે વ્યક્તિ અનિત્ય છે કોઈ પણ કાળથી જો તે આપણી વિરુદ્ધ જાય, આપણાથી વિભક્ત થાય કે નાંશ પામે તો આપણને અન્યત્ર દુખ થાય છે માટે મૈત્રીનું વ્યક્તિગત સ્નેહમા પર્યવસાન ન થવા દેવા સારૂ ખૂબ સાવચેતી રાખવાની જરૂર છે. દ્વેષ મૈત્રીનો દૂરનો શત્રુ છે તેનાથી બહીવાની જરૂર નથી જેના મનમા મૈત્રીનું અધિષ્ઠાન થયું હોય તેને તે જ સમયે ક્રોધ ઉત્પન્ન થવાનો સંભવ નથી માટે દ્વેષથી નિર્ભય રહીને મૈત્રીભાવના કરવી

કરુણાનો આસન શત્રુ શોક છે કરુણાનો અતિરેક થવાથી શોક ઉપજે છે એક ખ્રિસ્તીપથમા એવો રિવાજ છે કે, જે દિવસે ઇસુ ખ્રિસ્તને ક્રૂસ ઉપર ચડાવ્યા, તે દિવસે પ્રાર્થના વખતે બધા માણસો મોટે મોટેથી રડીને જગત સમક્ષે શોક પ્રદર્શિત કરે છે, એટલે કે આ લોકોની કરુણાનું પર્યવસાન શોકમા થએલું છે એ સ્પષ્ટ જણાય છે. આ પ્રમાણે કરુણા શોકમા પગિણુમે એ તેની વિપન્નાવસ્થા છે, એમ સમજી શોકથી કરુણાને મુક્ત રાખવા માટે ખૂબ ખચરદારી રાખવી કરુણાનો ખૂબ દૂરનો શત્રુ બીજાને ઉપદ્રવ કરવાની બુદ્ધિ છે જેના મનમા કરુણાનો ઉદ્ભવ થયો હોય તે તે જ વખતે જાણી જોઈને બીજાને ત્રાસ આપે એ અસંભવિત છે માટે આવી ત્રાસદાયક બુદ્ધિથી નિર્ભય રહીને કરુણાભાવના ચાલુ રાખવી.

હાસ્ય એ મુદિતાનો આસન શત્રુ છે વિચારપૂર્વક મુદિતા કરવામા ન આવે તો અયોગ્ય સમયે જ હાસ્ય ઉત્પન્ન થવાનો સંભવ છે, અને આમ થતા તેની ગાડાઓમા ગણતરી

થતા વિક્ષય લાગતો નથી માટે મુદ્ધિતાભાવનાનો અભ્યાસ કરનારાએ તેનું પર્યાવસાન હાસ્યમા ન થવા દેવા માટે સંપૂર્ણ સાવચેતી રાખવી જોઈએ અરતિ કે અસંતોષ મુદ્ધિતાનો ખૂબ દૂરનો શત્રુ છે જેના મનમા મુદ્ધિતા ઉદ્ભવે તે તે જ વખતે અસંતુષ્ટ થાય એ સંભવિત નથી માટે અસંતુષ્ટપણાથી નિર્ભય થઈને મુદ્ધિતાભાવનાનો અભ્યાસ વધારવો

મૂઠ (અજ્ઞાન) ઉપેક્ષા ઉપેક્ષાભાવનાનો આસન શત્રુ છે એક તરફ ધરને આગ લાગી હોય ત્યારે બીજી તરફ કેટલાક લોકો ગપ્પા મારતા બેસી રહે, આવી જાતની ઉપેક્ષાને મૂઠ ઉપેક્ષા કહે છે તે ખરી ઉપેક્ષા નથી વહેવારમા તેને આપણે બેદરકારી કહીએ છીએ, અને ઉપેક્ષાભાવનાનું આ પ્રમાણે બેદરકારીમા પર્યાવસાન થવા દેવું એટલે તેને વિપન્નાવસ્થામા લાવી મૂકવા બરાબર છે માટે ઉપેક્ષાભાવના કરનારાએ બેદરકારીથી ખૂબ ચેતતા રહેવું જોઈએ વ્યક્તિગત સ્નેહ ઉપેક્ષાનો દૂરમા દૂરનો શત્રુ છે જેણે થોડીધણી પણ ઉપેક્ષા સાધ્ય કરી હોય તેનું મન સહસા વ્યક્તિગત સ્નેહમા બદલ થતું નથી, તો પછી જેણે ઉપેક્ષા સંપૂર્ણ રીતે સાધ્ય કરી હોય તે સ્નેહજનનમા સપડાઈ જાય એ બીલકુલ અશક્ય છે માટે સ્નેહથી નિર્ભય થઈને ઉપેક્ષાભાવના કરવી

સારાશ, દ્રેષતું ઉપશમન એ મૈત્રીની સંપત્તિ, અને વ્યક્તિગત સ્નેહમા બદલ થતું એ વિપત્તિ ત્રાસદાયક યુદ્ધિનો નાશ એ કરુણાની સંપત્તિ, અને શોકની ઉત્પત્તિ એ તેની વિપત્તિ. અસંતોષનો નાશ એ મુદ્ધિતાની સંપત્તિ, અને હાસ્યમા તેનું પર્યાવસાન એ વિપત્તિ સ્નેહથી મુક્તિ એ ઉપેક્ષાની સંપત્તિ, અને બેદરકારીમા પર્યાવસાન એ તેની વિપત્તિ આ

અગત્ય જાણી તથા સમજીને પોતાનું ચિત્ત એ એ ભાવનાઓથી સપત્ર થાય એવો પ્રયત્ન કરવો.

શત્રુ, મિત્ર, ઉદાસીન, અને પોતે જાતે—આ ચાર વ્યક્તિઓમા ખીલકુલ ભેદભાવ ન ગહેવો જોઈએ, એ આ ચારે ભાવનાનું પૂર્ણત્વ જાણવાની કમોટી છે. આને પાલિ ભાષામા સીમસમેદ (સીમા તોડવી) કહે છે. તેનું ઉદાહરણ વિશુદ્ધિમાર્ગમા આ પ્રમાણે આપવામા આવ્યું છે—ધારે કે, આપણે જાતે આપણો શત્રુ, મિત્ર અને એક મધ્યસ્થ, એમ ચાર આસામીઓ એકત્ર ખેડા છીએ એટલામા ચોરો આવીને આપણામાથી એક જાળને મલિદાન માટે માગવા લાગે, તે વખતે મને લઈ જા, શત્રુને લઈ જા મિત્રને લઈ જા, અથવા મધ્યસ્થને લઈ જા, એમ આપણે બોલીએ તો આપણે સીમસ ભેદ કર્યો નથી એમ મનમાં આ જ અર્થ નીચેની ગાથાઓમા પણ આપેલો છે.

અત્તનિ હિતમગ્જ્ઞને આહને ચ ચતુઃચિત્ર ।

યદા પસ્સતિ નાનત્ત ઈત્તિચિત્તો વ પાણન ।

ન નિકામલાભી નેત્તાય કુસલી તિ પવુચ્ચતિ ॥

યદા ચતસ્મો સીમાયો સમિન્ના હોન્તિ મિવ્વજ્ઞો ।

સમ ફરતિ મેત્તાય, મગ્ગ લોક સરેવક ।

મહાવિસેસો પુરિમેન યસ્સ સીમા ન જાયતા તિ ॥

જે માણસ પ્રાણીઓ તન્દની હિતચુદ્ધિને લીધે જ પોતાનામા, મિત્રોમા, મધ્યસ્થોમા ને શત્રુઓમા—આ ચારેમા—જ્યા મુખી ભેદ રાખે છે ત્યા મુખી તેને મત્રી સ પ્રાર્થુપણે સાધ્ય થઈ ન કહેવાય, ફક્ત તે સારો માણસ ને એટલું જ કહી શકાય પરંતુ જ્યારે બિહુની આ ચારે સીમાઓનો ભેદ થાય છે,

ત્યારે જ તે સર્વેક સર્વ જગત ઉપર સમાનભાવે મૈત્રીભાવના કરે છે પહેલામા અને આમા વિશેષ એ જ છે કે, આવા બિશ્વને મર્યાદા દેખાતી નથી

આ ચારે ભાવનાઓથી અનેક ફાયદા થાય છે એકાદસકનિપાતના મેત્ર મુત્તમા આનો દ્વેષમા ઉલ્લેખ મળે છે તે સુત્તનુ ભાષાત નીચે પ્રમાણે —

આ પ્રમાણે મે સામ્યુ છે એકવાગ ભગવાન શ્રાવસ્તી પામેના જ્ઞેનનના અનાથપિંડિકના આરામમા રહેતા હતા ત્યારે ભગવાન બિનુગ્ગાને ઉદ્દેશીને બોલ્યા “હે બિશ્વઓ !” બિનુગ્ગાએ સામે જવાબ વાળ્યો “ભદ્રત” ભગવાને કહ્યું “હે બિશ્વઓ મૈત્રી ચિત્તવિમુક્તિની પ્રેમપૂર્વક ઇચ્છા કરવાથી ભાવના કરવાથી અભિવૃદ્ધિ કરવાથી, તેને માર્ગે વાળવાથી, સ્થાપના કરવાથી, અનુષ્ઠાન કરવાથી, તેનો પરિચય કરવાથી, ઉત્સાહપૂર્વક તેનો અગીકાર કરવાથી, અગિયાર ફાયદા થાય છે તે કયા કયા ? તે માણસ સુખપૂર્વક જાંધે છે, સુખથી જાગે છે ખગળ સ્વપ્ન જોતો નથી, માણસોને પ્રિય થાય છે, ભૂતગિશાઓને વહાલો થાય છે, દેવતા તેનું રક્ષણ કરે છે, અગ્નિ, વિપ કે શત્રુ તેના ઉપર અસર કરી શકતા નથી, ચિત્તનું મમાધાન ત્વરિત થાય છે, સુખકાંતિ પ્રસન્ન થાય છે શાંતિથી મૃત્યુ પામે છે, નિર્વાણ ન જ મળે તો ય અતે મગ્ગોત્તર બ્રહ્મલોકમા જાય છે હે બિશ્વઓ, મૈત્રી ચિત્તવિમુક્તિની પ્રેમપૂર્વક ઇચ્છા કરવાથી, ભાવના કરવાથી, અભિવૃદ્ધિ કરવાથી, તેને માર્ગે વાળવાથી, સ્થાપના કરવાથી, અનુષ્ઠાન કરવાથી, તેનો પરિચય કરવાથી, ઉત્સાહપૂર્વક તેનો

અગીકાર કરવાવી આ અગિયાર ફાયદા થાય 'છે' આ પ્રમાણે ભગવાન બોલ્યા મુદિત મનપૂર્વક ભિક્ષુઓએ ભગવાનના બાપણુનું અભિનંદન કયું.

આ સૂત્રમા ગણાવેલા ફાયદાઓ જેમ મૈત્રીભાવનાને લાગુ પડે છે, તેમ તે કરુણા, મુદિતા અને ઉપેક્ષાભાવનાને પણ લાગુ પડે છે અંગુત્તરનિકાયના દસકનિપાતમા આ ચાર ભાવનાઓથી ચતા ફાયદાઓના સર્બધમા એક મહત્ત્વનું સુત્ર (નં ૨૦૮) આવે છે તેનો સારાશ આ પ્રમાણે.—

ભગવાન બોલ્યા “ વિચારપૂર્વક કરેલા કર્મોનું ફળ ભોગવ્યા સિવાય તેમનો અત આવતો નથી, ઇહલોકમા કે પરલોકમા તેમનું ફળ ભોગવવું પડે છે વળી, ભિક્ષુઓ, આ કર્મો જાણ્યા સિવાય દુષ્ક્રિયા નાશ પામતું નથી હે ભિક્ષુઓ, આર્યશ્રાવક અભિધ્યાયી (લોકભયા), દ્રેષથી તથા મોહથી મુક્ત થઇને સચેત અત કરણવડે મૈત્રીસહગત ચિત્તથી કરુણાસહગત ચિત્તથી મુદિતાસહગત ચિત્તથી ઉપેક્ષાસહગત ચિત્તથી એક દિશા, તે જ મુજબ બીજી, ત્રીજી અને ચોથી દિશા, ઉપર, નીચે, ચારે બાજુઓ ભરી દે છે, આખું જગત વિપુલ, મહદ્ગત, અપ્રમાણ, અવૈર, દ્રેષરહિત મૈત્રીસહગત ચિત્તથી ભરી દે છે તે સમજે છે કે પૂર્વે આ ભાવના ન કરવાથી મારું ચિત્ત સંકુચિત હતું પણ હવે ઉત્તમ રીતે ભાવના કરવાથી તે અમર્યાદિત (અનંત) થયું છે જે કંઈ મર્યાદિત કર્મ મારે હાથે થયું હશે, તે હવે આ અમર્યાદિત ભાવનાને કારણે બાકી રહેલું શક્ય નથી, તે આ ભાવના સામે ટકી શકે નહિ હે ભિક્ષુઓ, જે માણસ નાનપણથી જ મૈત્રી કરુણા મુદિતા ઉપેક્ષાચિત્તવિમુક્તિની ભાવના કરે તો

શુ તેના હાથે પાપકર્મ થશે ? અને જો તેનાથી પાપ ન થાય તો શુ તેને દુષ્ઠ ભોગવવું પડે ?”

ભિક્ષુઓ બોલ્યા “ભદ્રત, જો પાપકર્મ જરા થ કરવામા ન આવે તો દુષ્ઠ કિત્ત જ ક્યાથી થવાનું ?”

ભગવાન બોલ્યા “હે ભિક્ષુઓ, આ મૈત્રી ..કરુણા મુદિતા ઉપેક્ષાચિત્તવિમુક્તિની ભાવના સ્ત્રીએ અને પુરુષે અવસ્ય કરી સ્ત્રી કે પુરુષે એવો વિચાર કરવો જોઈએ કે, આ દેહ સાથે લાઈ જઈ શકાય એમ નથી, ફક્ત ચિત્ત જ મર્ત્ય મનુષ્યનો સાથી થાય એમ છે”

અભિધર્મનું કહેવું એમ છે કે, મૈત્રી, કરુણા અને મુદિતા, એ ત્રણ ભાવનાઓથી પ્રથમ ત્રણ ધ્યાનો જ સાધ્ય કરી શકાય છે, અને ઉપેક્ષાભાવનાવડે કેવળ ચોથું ધ્યાન જ પ્રાપ્ત થાય છે બુદ્ધધોષાચાર્યે પણ આ કથનનો સ્વીકાર કર્યો છે તેના કહેવા મુજબ પ્રથમ ત્રણ ધ્યાનો, પહેલી ત્રણ ભાવનાઓમાની ગમે તે એક ભાવનાવડે પ્રાપ્ત કર્યા પછી ઉપેક્ષાભાવનાનો આગ્રહ કરવાનો હોય છે, અને તેથી ફક્ત ચોથું ધ્યાન જ સાધ્ય થાય છે પહેલા ત્રણ ધ્યાનોમા સુખ હોવાથી ઉપેક્ષાવેદના ગ્હે એ અશક્ય છે અને ચોથા ધ્યાનમા ઉપેક્ષા હોવાથી સુખ ટકતું નથી ઉપેક્ષાભાવના તથા ઉપેક્ષાવેદનાનું એકીકરણ કરવાથી જ અભિધર્મકારે (કે—કારોએ) ઉપરનું વિધાન કર્યું હોવું જોઈએ પરંતુ તે સુત્તપિટકને તથા વહેવારને પણ અનુસરીને કરેલું નથી બોધ્યગમચુત્તના એક સુત્તમા (ન ૫૪) સાતે બોધ્યગોને આ ચાર ભાવનાઓની સાથે જોડવામા આવ્યા છે ભગવાન કહે છે “ હે ભિક્ષુઓ, કોઈ ભિક્ષુ મૈત્રીસહગત સ્મૃતિસંબોધ્યગ, ધર્મપ્રવિચયસંબોધ્યગ,

વીર્ય, પ્રીતિ, પ્રસન્નિધિ, સમાધિ, ઉપેક્ષાસંબોધ્યગતી ભાવના કરે છે કરુણાસહગત સ્મૃતિસંબોધ્યગ .. ઉપેક્ષાસંબોધ્યગતી ભાવના કરે છે મુદિતાસહગત સ્મૃતિસંબોધ્યગ.. ઉપેક્ષાસંબોધ્યગતી ભાવના કરે છે. ઉપેક્ષાસહગત સ્મૃતિસંબોધ્યગ... ઉપેક્ષાસંબોધ્યગતી ભાવના કરે છે”

આ સુત્ત ઉપરથી એટલું તો ચોક્કસ જણાય છે કે મૈત્રીભાવના સાથે ઉપેક્ષા, તથા ઉપેક્ષાભાવના સાથે પ્રીતિ રહી શકે છે સુતપિટકમાના બીજા પશુ ધણા ઉતારાઓ આ વાત સિદ્ધ કરવા માટે આપી શકાય, પરંતુ બહુ વિસ્તાર ચવાના બચથી અહીં આપવામાં આવતા નથી

વ્યાવહારિક દૃષ્ટિએ જોતા પશુ એટલું જણાય છે કે ઉપેક્ષાભાવના સાથે પ્રીતિ રહેતી શક્ય છે છોકરું બ્યારે ધૂળમાં ભાખોડીયાભગ ચાલતું હોય છે ત્યારે માતા શું પ્રીતિપૂર્વક તેની ઉપેક્ષા નથી કરતી ? મતલબ કે આ ચાર ભાવનાઓ જગત ઉપર પ્રેમ કરવાના ચાર ઉપાય છે, અને આ ચાર ભાવનાથી ચારે ધ્યાનો પ્રાપ્ત કરી શકાય છે માતા ધાવણા બાળક ઉપર અત્યંત પ્રેમ કે મૈત્રી કરે છે, માદા બાળક ઉપર કરુણા કરે છે, તે જ બાળક જો નાચવા કૂદવા માડે કે સારો અભ્યાસી થાય તો તેના ઉપર મુદિતા કરે છે, અને સ્વતંત્રતાથી સસાર ચલાવવા માડે તો તેના ઉપર ઉપેક્ષા કરે છે આ બધા ઉપર તેનો પ્રેમ ઓછોવતો હોય છે એમ માનવાનું નથી, પરંતુ આ બધી જૂદી જૂદી અવસ્થામાં તે જ પ્રેમનો ભિન્ન ભિન્ન રૂપે વિકાસ થાય છે. તે જ પ્રમાણે જન્મતને બાળકતુલ્ય ગણનાર યોગીનું મન ભિન્ન ભિન્ન પ્રસંગે આ ચાર ભિન્ન ભાવનાઓ વડે વિકસિત થાય છે

અનુસ્મૃતિ, સંજ્ઞા અને વ્યવસ્થાન

આ પુસ્તકના ત્રીજા પ્રકરણમાં આપેલા વિશુદ્ધિમાર્ગના ઉતાગમાં દસ અનુસ્મૃતિઓ એકી સાથે આપવામાં આવી છે તેમાંની આનાપાનસ્મૃતિ અને કાયગતાસ્મૃતિનો વિચાર અનુક્રમે ત્રીજા અને ચોથા પ્રકરણમાં કરવામાં આવ્યો હોવાથી બાકી આઠ જ અનુસ્મૃતિઓ રહે છે. તેમનો વિચાર આ પ્રકરણમાં કરવાનો રહે છે. આ સ્મૃતિઓમાંની પ્રથમ છનો ઉદ્દેશ્ય સુતપિટકમાં અનેક જગ્યાએ એકત્ર કરેલો જોવામાં આવે છે તે ઉપાસક અને ઉપાસિકાઓને ઉદ્દેશીને કહેવામાં આવી છે સૌથી પહેલી બુદ્ધાનુસ્મૃતિ આવે છે તેનું તથા બીજી પાત્રેનું વિધાન પણ મૂળ પાલિ સ્તંભોસહ અહીં આપવામાં આવે છે. બુદ્ધાનુસ્મૃતિનું વિધાન આ પ્રમાણે—

इति पि सो भगवा अरह सम्मासबुद्धो विज्जावरणसम्पन्नो
सुगतो लोकविद् अनुत्तरो पुरिसदम्मसारथि सत्था देवमनुस्सानं
बुद्धो भगवा ति ।

આ પ્રમાણે તે ભગવાન અરહન્ સમ્યક્ સબુદ્ધ, વિદ્યાચરણુસપત્ન,
લોકવિત્, શ્રેષ્ઠ, દમન કરવા યોગ્ય પુરુષોનો સારથિ, દેવોનો
અને મનુષ્યોનો ગુરુ, બુદ્ધ ભગવાન છે

આ રીતે બુદ્ધના ગુણોનું ધ્યાન કરવાથી ચિત્તને શાંતિ
મળે છે ને તે એકાગ્ર થાય છે પરંતુ આ એકાગ્રતાની ગતિ
પ્રથમ ધ્યાન સુધી ન હોવાથી તેને ઉપચારસમાધિ કહે છે
ગામ કે નગરની તક્ત પાસેના પ્રદેશને આમોપચાર કે નગરોપચાર
કહે છે, તેમ આ સમાધિ ધ્યાનની નજીક હોવાથી આને
ઉપચારસમાધિ, અને પહેલા પ્રકરણમા આવેલા ચાર ધ્યાનોને
અર્પણા (અપ્પના) સમાધિ કહે છે નાનું બાળક ચાલવાનો
પ્રયત્ન કરતા જેમ વાગવાર પડી જાય છે તેમ ઉપચારસમાધિ
લાભો કાળ ટકી શકતી નથી, પરંતુ બળવાન માણસ જેમ
લાભો સમય ચાલી શકે છે તેમ અર્પણાસમાધિ ઘણો લાભો
સમય ટકી રાકે છે તો પણ નાના બાળકને જેમ તેનો
ચાલવાનો પ્રયત્ન ચાલવા માટે સમર્થ બનાવે છે તેમ યોગી
ઉપચારસમાધિવડે અર્પણાસમાધિ પ્રાપ્ત કરી લે છે. આ
પ્રકરણમા બતાવેલા સર્વ કર્મસ્થાનોવડે કેવળ ઉપચારસમાધિ
સાધી શકાય છે, કોઈ પણ ધ્યાન સાધ્ય કરી શકાતું નથી.
એવું કારણ એટલું જ છે કે, આ કર્મસ્થાનોમા તન્મય થવા
જેટલો દરજ્જો વ્યાપક વિષય નથી બુદ્ધના ગુણો ભિન્ન ભિન્ન
હોવાથી તેના ઉપર ધ્યાન સાધી શકાય નહિ તે જ બાબત
ખીજ સાત કર્મસ્થાનોને પણ લાગુ પડે છે મરણસ્મૃતિ

આનાથી સહેજ જાદી પડે છે પરંતુ મરણ એ દૃશ્ય કે વ્યાપક વિષય નથી અર્થાત્ તેનામા તન્મયતા પ્રાપ્ત થવી અશક્ય છે બીજાં કર્મસ્થાનો પ્રમાણે મરણસ્મૃતિ વડે પણ કેવળ ઉપચારસમાધિ સાધ્ય થાય છે વ્યવસ્થાન એટલે આબ્ય તરના પૃથ્વી, આપ, તેજ અને વાયુ એ ચાર ધાતુઓનું વ્યવસ્થાન તે પણ આવું જ વિકટ હોવાથી તેનાથી ફક્ત ઉપચારસમાધિ મેળવી શકાય છે સગા એટલે આહાર જેને પ્રતિકૂળ છે એવી સગા આ વિષય પણ દૃશ્ય કે વ્યાપક નથી, એટલે તેની ગતિ ઉપચારસમાધિ કરતા આગળ વધી શકતી નથી

ધર્માનુસ્મૃતિનું વિધાન આ પ્રમાણે—સ્વાક્ષાતો મગવતા ધમ્મો સદિટ્ઠિકો અકાલિકો દિપ્પિપ્પિસિકો ઓપનયિકો પચ્ચત્ત વેદિત્ત્વો વિચ્છ્વહી તિ ।

ભગવાનનેા ધર્મ ઉત્તમ રીતે પ્રતિષ્ઠાદિત થએલો, સમ્યક્ દર્શનવાળો, અકાલશલદ, ‘આવો અને જુઓ’ એમ જેના સળ ધમા કહી શકાય એવો, વિચાર કરવા યોગ્ય, સુચ પુરુષે અતરમા અનુભવવા યોગ્ય છે

સંધાનુસ્મૃતિનું વિધાન આ પ્રમાણે—સુપટિપન્નો મગવતો સાવકસઘો, ડુપટિપન્નો મગવતો સાવકસઘો, વાયપટિપન્નો મગવતો સાવકસઘો, સામીચિપટિપન્નો મગવતો સાવકસઘો, ચદિદ ચત્તારિ પુરિસયુગાનિ અદ્ધ પુરિસપુગલા, એસ મગવતો સાવકસઘો આહુનેયો પાહુનેયો દક્ષિણેયો અજ્જલિકરણીયો અનુસરં પુજ્જક્ષેત્ત લોકસ્સા તિ ।

ભગવાનનેા શ્રાવકસઘ ઉત્તમ માર્ગે ચાલનારો, સીધે માર્ગે ચાલનારો, ન્યાય માર્ગે ચાલનારો, અને યોગ્ય માર્ગે ચાલનારો છે તેનામા વ્યક્તિઓની (સોતાપન્નાદિ) ચાર જોડીઓ છે,

અને એક દરે આઠ વ્યક્તિઓ છે આ ભગવાનનો શ્રાવકસઘ આનહનીય મહેમાનગિરીને યોગ્ય, દક્ષિણા માટે યોગ્ય, અને અન્નલિ કરવા યોગ્ય છે આ જગતનુ શ્રેષ્ઠ પુણ્યક્ષેત્ર છે

વ્યક્તિઓની ચાર જોડીઓ એટલે શ્રાતાપત્તિમાર્ગમાં જેણે પ્રવેશ કર્યો હોય અને શ્રાતાપત્તિફલ જેણે પ્રાપ્ત કરી લીધું હોય, એવી બે વ્યક્તિઓની એક જોડી, સકૃદાગામિમાર્ગમાં જેણે પ્રવેશ કર્યો હોય તથા સકૃદાગામિફલ જેણે પ્રાપ્ત કરી લીધું હોય એવી બે વ્યક્તિઓની એક જોડી, અનાગામિમાર્ગમાં જેણે પ્રવેશ કર્યો હોય તથા અનાગામિફલ જેણે પ્રાપ્ત કરી લીધું હોય એવી બે વ્યક્તિઓની એક જોડી, અર્હન્તમાર્ગમાં જેણે પ્રવેશ કર્યો હોય અને અર્હન્તફલ જેણે પ્રાપ્ત કરી લીધું હોય એવી બે વ્યક્તિઓની એક જોડી. આ પ્રમાણે આ ચાર જોડીઓ અને કુલ આઠ વ્યક્તિઓ થાય છે વિશેષ માહિતી માટે ‘યુદ્ધ, ધર્મ અને સવ’ (મરાઠી) પગિશિષ્ટ ૨ જુઓ.

શીલાનુસ્મૃતિનુ વિધાન આ પ્રમાણે — અરિયસાવકો અત્તનો સીલ્લાનિ અનુસ્મરતિ અલ્લખાનિ અચ્છિદ્ધાનિ અસલ્લાનિ અકમ્મામાનિ ભુજિસ્સાનિ વિઙ્ગપસદ્ધાનિ અપરામદ્ધાનિ સમાધિ-સવત્તનિકાનિ ।

આર્યશ્રાવક પોતાના અખડ, અચ્છિદ્ર, ડાઘ વગરના, કાળગચ્છીતગ ન થએલા, સ્વતંત્ર, મુગ્ધોએ વર્ણવેલા, અપરામદ્ધ અને સમાધિ ઉત્પન્ન કરનારા શીલોનુ અનુસ્મરણ કરે છે

અખડ અને અચ્છિદ્રનો અર્થ તો સ્પષ્ટ જ છે અસલ્લાનો અર્થ ડાઘ વગરના, એવો કર્યો છે કોઈ રાત્રી ગાયના શરીર ઉપર ઘોળો ડાઘ હોય કે ઘોળા ગાય ઉપર રાતો ડાઘ હોય તો તેવી ગાયને સખલ (શબલ) કહે છે, તે

પ્રમાણે કોઇ આર્યશ્રાવકના શીલમા વચ્ચે જ એકાદ શીલનુ બરાબર પાલન ન થવાથી બાકુ પડ્યુ હોય તો તેના શીલને શબ્દ કહે છે જેના શીલ વચ્ચે વચ્ચે ભિન્ન થયા હોય તેના શીલને કટમાપ કે કાબરચીતગ શીલ કહે છે ભુજિધ્ય કે સ્વતત્ર શીલ એટલે જે શીલના યોગે મનુષ્ય ઇહલોકે તથા પગલોકના ભોગોની ઇચ્છા કરતો નથી જે તૃષ્ણાના દાસત્વમાથી મુક્ત છે તળ્હાદાસવ્યતો મોચેત્વા મુજિસ્મમાવકરણેન મુજિસ્તાનિ ।) પગમૃષ્ટ એટલે અપવિત્ર કે નિંદ્ય તૃષ્ણા તથા મિથ્યાદૃષ્ટિ વડે જે અપવિત્ર થયા ન હોય, અથવા તારૂ શીલ આમ બગડેલુ છે' એમ જેના મબ્ધમા કોઇ કહી ન શકે, એવા પ્રકારના શીલો અપરામૃષ્ટ શીલો કહેવાય છે

આ શીલોની અનુસ્મૃતિનો લાભ એ છે કે પ્રથમત પોતાનુ શીલ પશિશુદ્ધ રાખવાની સાવચેતી ગાખવી જોઇએ અને તેનુ ધ્યાન ધગવાથી દુપચારસમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે એટલુ જ નહિ પરતુ પોતાનુ શીલ શુદ્ધ રાખવાનો દંઠ નિશ્ચય વૃદ્ધિ ગત થાય છે

ત્યાગાનુસ્મૃતિનુ વિધાન આ પ્રમાણે —અરિયસાવકો અત્તનો ચાગ અનુસ્સરતિ લામા વત્ત મે સુલ્લ વત્ત મે, યોડ્ઢ મચ્છેરમલપરિયુદ્ધિતાય પજાય વિગતમલમચ્છેરેન ચેતસા અગાર અજ્ઞાવસામિ મુત્તચાગો પયતપાણિ વોસ્સગરતો ચાચયોગો દાનસવિમાગરતો તિ ।

આર્યશ્રાવક પોતાના ત્યાગનુ અનુસ્મરણ કરે છે —આ માત્સર્થમલથી ભરેલા જગતમા માત્સર્થથી મુક્ત ચિત્તથી, મુક્તત્યાગ, સિદ્ધહસ્ત, દાનરત, ચાચકપ્રિય અને દાનમવિભાગત થઇને ગૃહસ્થાશ્રમમા ગહેનારા મને આ અલભ્ય લાભ છે

‘ચેતસા અગાર અજ્ઞાવસામિ’ ને બદલે વિશુદ્ધિમાર્ગમા ‘ચેતસા વિહરામિ’ એવો ફેરફાર કરેલો છે તેનું કારણ આ સ્મૃતિ બિંદુઓને પણ ઉપયોગમા આવે એવો અર્થકારનો હેતુ છે. શરૂઆતમા તો આ સ્મૃતિઓ ફક્ત ઉપાસક અને ઉપાસિકાઓને માટે જ વપરાતી પરંતુ શુદ્ધધર્માચાર્યના સમયમા તે બિંદુઓને પણ લાગુ પાડવામા આવી, અને તેથી ઉપગ્રનો ફેરફાર કરવાની જરૂર પડી

લાગાનુસ્મૃતિનો લાભ એ છે કે, પ્રથમત આર્થશ્રાવકે માત્સર્યરહિત શુદ્ધ મનથી દાન કરવાનું શીખવું જોઈએ. આને લીધે તેનો અહંકાર ઘટતો જઈ મનુષ્યજાતિ ઉપર નિષ્કામ પ્રેમ કરવાનું સામર્થ્ય વધે છે અને જે જે સમયે તે આવા શુદ્ધ આત્મચરણ સ્મરણ કરે છે તે તે સમયે તેને ઉપચારસમાધિ મળે છે એટલું જ નહિ પણ સત્કાર્ય માટે દેહત્યાગ કરવા જેટલી તેની તૈયારી થતી જાય છે.

દેવતાનુસ્મૃતિનું વિધાન આ પ્રમાણે — અરિયસાવકો દેવતાનુસ્સર્તિ ભાવેતિ સન્તિ દેવા ચાતુમ્મહારાજિકા, સન્તિ દેવા તાવર્તિસા, સન્તિ દેવા યામા, સન્તિ દેવા તુસિતા, સન્તિ દેવા નિમ્માનરતિનો, સન્તિ દેવા પરિનિમ્મિતવસવત્તિનો, સન્તિ દેવા વ્રહ્મકાથિકા, સન્તિ દેવા તદુત્તરિ । યથારૂપાય સદ્ધાય સમન્નાગતા તા દેવતા હતો ચુતા તત્થ ઉપપન્ના, મય્હમ્પિ તથારૂપા સદ્ધા સવિજ્જતિ । યથારૂપેન સીલેન સમન્નાગતા તા દેવતા હતો ચુતા તત્થ ઉપપન્ના, મય્હમ્પિ તથારૂપપ સીલ સવિજ્જતિ । યથારૂપેન સુતેન સમન્નાગતા તા દેવતા હતો ચુતા તત્થ ઉપપન્ના, મય્હમ્પિ તથારૂપ સુત સવિજ્જતિ । યથારૂપેન આગેન સમન્નાગતા તા દેવતા

इतो जुता तत्त्व उपपन्ना, मय्हमिप तथारूपो चागो मविज्जति ।
यथारूपाय पञ्जाय समन्नागता ता देवता इतो जुता तत्त्व
उपपन्ना, मय्हमिप तथारूपा पञ्जा सविज्जती ति ।

આર્યશ્રાવક દેવતાનુસ્મૃતિની ભાવના કરે છે ચાતુર્માહારાત્રિક દેવતાઓ છે તાવત્ત્રિશત દેવતાઓ છે, ચામ દેવતાઓ છે, તુષિત દેવતાઓ છે, નિર્માણરતિ દેવતાઓ છે, પરનિર્મિતવશવર્તી દેવતાઓ છે, અલ્પકાયિક દેવતાઓ છે, અને તે કરતાં પણ ઊંચી કોટીની દેવતાઓ છે, જે જાતની શ્રદ્ધાથી યુક્ત થઈને તે દેવતાઓ તે તે લોકમાં ઉત્પન્ન થઈ તે જાતની શ્રદ્ધા મારામાં છે, જે જાતના શીલ વડે જે જાતના શ્રુતથી જે જાતના ત્યાગથી જે જાતની પ્રણાથી તે દેવતાઓ તે તે લોકમાં ઉત્પન્ન થઈ તે જાતની પ્રણા મારામાં છે

દેવતાનુસ્મૃતિમાં મુખ્ય પાંચ ગુણ છે શ્રદ્ધા, શીલ, શ્રુત, ત્યાગ અને પ્રણા આ તે સ્મૃતિની કસોટી છે કેટલાક એમ માને છે કે બુદ્ધ ધર્મ નાસ્તિક છે ‘કર્તુમકર્તુમન્યથા કર્તુમ્’ આ જાતની સર્વશક્તિમાન વ્યક્તિ આ જગત ચલાવે છે, એવી સમજણ બૌદ્ધોને પસંદ નથી આ જગત નિયમ મુજબ ચાલે જાય છે આગમાં હાથ નાખવાથી તે દાઝવાનો જ તે પ્રમાણે પાપકર્મો કરીને પછી ફક્ત દેવાની પ્રાર્થનાથી જ તે કર્મોમાંથી મુક્તિ મળવી અશક્ય છે તેનું નિરાકરણ કરવા માટે તો અષ્ટાંગિક માર્ગનું જ અવલંબન લેવું જોઈએ આમ છતાં બૌદ્ધોની દૃષ્ટિએ ઇષ્ટ દેવતાની ઉપાસના ત્યાગ્ય નથી, પણ તે ઉપાસના ઐહિક લાભ ખાતર ન કરવી જોઈએ આવી જાતની દેવતા નજર સામે રાખીને તેનું ચિંતન કરવાથી જો પોતાની શ્રદ્ધા, પોતાનું શીલ, શ્રુત, પોતાનો ત્યાગ અને પોતાની પ્રણા

વૃદ્ધિ ગત થતા હોય તો તે દેવતાનુ ચિતન કે અનુસ્મરણુ
ગૃહસ્થે જરૂર કરવું

ઉપરના વિવેચન ઉપગ્રથી એટલું તો સ્પષ્ટ સમજાશે કે
આ છ અનુસ્મૃતિઓ શરુઆતમા તો ફક્ત ગૃહસ્થાશ્રમી લોકો
માટે જ હતી પણ ધીમે ધીમે આનાપાનમૃતિ, ઝાયગતામૃતિ
કે મૈત્રીકરુણાદિ ભાવનાઓને ડેકાણે આ અનુસ્મૃતિઓનું જ
મહત્ત્વ વધવા માડ્યું અને એમા ય ખામ ડગીને પહેલી
બુદ્ધાનુસ્મૃતિ તથા છેલ્લી દેવતાનુસ્મૃતિનું મહત્ત્વ ધણ જ વધ્યું
મહાયાન પથમા જો તેનો અતિરેક થયો એમ કહેવામા હરકત
નથી બુદ્ધના, અને જૂદી જૂદી દેવતાઓના નામનો જાપ,
મત્રતત્ર, દેવતાઓનું ધ્યાન આ બધાની રૂપત્તિ શરુઆતમા
અત્યંત સગ્ગ લાગતી આ અનુસ્મૃતિઓમાથી જ થઈ છે
કાળે કરીને શ્રદ્ધા, રીલ વગેરે મદગુણો ન પાદન કવ્વાને
બદલે જગણુમાગણુદિ આમુગી શક્તિઓ મેળવવાના કામમા પણ
આ અનુસ્મૃતિઓનો ઉપયોગ થવા લાગ્યો મત્રતત્રનો ઉગમ
અથર્વવેદમા છે, તો પણ આધુનિક મત્રપ્રયોગોએ લાધેલા
જાદા જ વલણની ઉત્પત્તિ આ સાદી અનુસ્મૃતિઓમાથી જ
થઈ છે એમ માન માનવું છે

*

*

*

મરણુસ્મૃતિનું વિધાન અગુતગનિકાયના ઝક્ષનિપાતમા
(સુત ન ૨૦) મળી આવે છે તે ગુત્તનો સાગ નીચે
મુજબ છે —

ભગવાન બોલ્યા “હે બિશ્નુઓ, મરણુસ્મૃતિની ભાવના
કરવાથી તે મહત્કલદાયક અને નિર્વાણ અપાવનારી થાય છે

તે કંઈ રીતે ? કોઈ બિશુ દિવસ આથમ્યા પછી ગત્રિની શરૂઆત થતા એવો વિચાર કરે કે, ધણા કારણોને લીધે મારુ મૃત્યુ થાય એ શક્ય છે એકાદ સાપ, વીછી કે કાનખજૂરો મને કગડે અને તેથી મારુ મૃત્યુ થશે, અને [ધર્મમાર્ગમાં] વિદ્વ આવશે કદાચ મને ઠેસ વાગશે, અજીણું થશે, પિત્ત, કફ તથા વાતનો પ્રકોપ થશે, અને આ કારણોથી મારુ મોત થતા વિદ્વ આવશે તેણે એવો વિચાર કરવો કે મારા અત કરણુમા પાપકારક અકુશલ મનોવૃત્તિઓ શુ હજી ગહી છે ? જેથી આજે મોતે જ મારું મોત થવાથી વિદ્વ આવે ? આવી મનોવૃત્તિઓ અત કરણુમા હયાત છે એવું જો તેને લાગે તો તેનો નારા કરવા માટે તેણે ખૂબ પ્રયત્ન કરવો, અત્યંત ઉત્સાહ લાવવો, સાવધાનીથી વર્તવું કોઈ માણસનું કપડું સળગવા લાગે કે માથું અળવા માડે, તો તે હોલવવા માટે તે જેમ ખૂબ પ્રયત્ન કરે, અત્યંત ઉત્સાહ લાવે, સાવધાનીથી વર્તે, તેમ આ બિશુએ વર્તવું પણ જો આવી જાતની મનોવૃત્તિઓ તેના મનમા હયાત ન હોય તો તેણે આનંદિત થવું, અને કુશલ મનોવૃત્તિઓ પ્રાપ્ત કરવા માટે સતત દક્ષ રહેવું રાત પરી થઈ રહવસની શરૂઆત થતા પણ તેણે આ રીતે જ મગ્નુસ્મૃતિની ભાવના કરવી આ પ્રમાણે ભાવના કરવાથી તે મહત્કલ્પાયક અને નિર્પાણ અપાવનારી થાય છે ”

આ જ છક્કનિષાતના ઓગણીશમા સુત્રમા આ સ્મૃતિની તીવ્રતા કયા સુધી વધારી એ અતાવવામા આવ્યું છે એક વાર ભગવાને મગ્નુસ્મૃતિના વખાણ કર્યા પછી એક બિશુ બોલ્યો “ ભદ્ર ત, હું મગ્નુસ્મૃતિની ભાવના કરું છું ” ભગવાને

પૂછ્યુ: “ કષ્ટ રીતે તુ ભાવના કરે છે ? ” ત્યારે તેણે જવાબ આપ્યો. “ હું જો આખો દિવસ અને રાત જીવતો રહી શકું, અને એ સમય ભગવાનના ધર્મનું ચિંતન કરવામા ગાળી શકું તો ધણું છે, એવો હું વિચાર કરું છું, અને આ મુજબ મરણસ્મૃતિની ભાવના કરું છું ” આ પછી બીજો બિંદુ બોલ્યો. “ જો હું આખો દિવસ જીવતો રહી શકું અને એ સમય ભગવાનના ધર્મનું ચિંતન કરવામા ગાળી શકું તો ધણું છે, એવો હું વિચાર કરું છું, અને આ મુજબ મરણસ્મૃતિની ભાવના કરું છું ” ત્રીજો બોલ્યો. “ ભદ્ર ત, હું જન્મવામા જોટલો વખત લાગે તેટલો સમય જીવી શકું અને તે સમય ભગવાનના ધર્મનું ચિંતન કરવામા ગાળી શકું તો ધણું છે, એવો વિચાર કરું છું; અને આ રીતે મરણસ્મૃતિની ભાવના કરું છું ” ચોથો બિંદુ બોલ્યો. “ ભદ્ર ત, ચાર પાંચ કોળીયા ખાતા જોટલો સમય લાગે એટલા સમય સુધી હું જીવી શકું, તથા ભગવાનના ધર્મનું ચિંતન કરી શકું તો ધણું છે, એવો વિચાર કરું છું, અને આ રીતે મરણસ્મૃતિની ભાવના કરું છું ” પાંચમો બોલ્યો: “ ભદ્ર ત, હું એક કોળીયો ખાવામા જોટલો સમય લાગે તેટલા સમય સુધી જીવી શકું, અને ભગવાનના ધર્મનું વગેરે ” છઠ્ઠો બોલ્યો. “ ભદ્ર ત, હું આશ્વાસ લઇને પ્રશ્નાસ મૂકતા સુધી કે પ્રશ્નાસ મૂકીને આશ્વાસ લેતા સુધી જીવતો રહી શકું, અને ભગવાનના ધર્મનું વગેરે ” ત્યાર બાદ ભગવાને કહ્યું. “ પહેલાના ચાર બિંદુઓ બેદરકારીથી વર્તે છે એમ કહેવું જોઈએ પણ છેવટના બે બિંદુઓ અપ્રમતપણે વર્તે છે, તથા તેઓ મરણસ્મૃતિની તીવ્ર ભાવના કરે છે એમ સમજવું ”

બુદ્ધધોષાચાર્યે આ મરણસ્મૃતિ ઉપર વિસ્તારપૂર્વક લખ્યું છે પરંતુ અગત્યની બધી હકીકત ઉપરના એ સુતોમા આવી ગઈ છે આ સ્મૃતિ વડે કેવળ ઉપચારસમાધિ સાધી શકાય છે આનો મુખ્ય લાભ એ છે કે, મનુષ્ય અત્યંત કાર્યદક્ષ બને છે દરેક ક્ષણે મૃત્યુ થવાનો સંભવ છે એવી સ્મૃતિ જાગૃત હોય તો કયો સુઘ માણસ આજસમા સંતોષ માને ? કે પોતાના મનમાનો પાપ રૂપી મેલ ધોઈ નાખવા માટે દક્ષ નહિ રહે ?

*

*

*

ઉપશમાનુસ્મૃતિનું વિધાન સુતપિટકમા મળતું નથી તેનો પ્રકાર ઉદ્ધેષ્ય કરેલો જ જોવામા આવે છે એટલે અહીં બુદ્ધધોષાચાર્યના અનુરોધે જ આ અનુસ્મૃતિનું વિધાન કહેવું જોઈએ આચાર્યનું કથન એ છે કે, ઉપશ્વમ એટલે નિર્વાણ; અને તેના શુણ્ણ સ્મરણ આ પ્રમાણે કરવું —

યાવતા મિક્ખવે ધમ્મા સક્કતા વા અસક્કતા વા વિરાગો તેસ ધમ્માન અમ્મમક્ખાયતિ, યદિદ મદ-નિમ્મદનો પિપાસવિનયો આલયસમુગ્ધાતો વટ્ટપચ્છેદો તણ્ઠાક્ખયો વિરાગો નિરોધો નિષ્વાન તિ ।

હે બિહ્ણુઓ, મિશ્રિત કે અમિશ્રિત ધર્મમા (પદાર્થમા) મદનું નિર્મદન કરનાર, તરસ છીપાવનાર, આસક્તિનો ધાત કરનાર, પુનર્જન્મનો નાશ કરનાર, તૃષ્ણાનો ક્ષય કરનાર, એવો વિરાગ, એવો નિરોધ—નિર્વાણ—શ્રેષ્ઠ છે

આ રીતે નિર્વાણશુણ્ણાનું ચિંતન કરવાથી મનને શાંતિ મળે છે તથા ઉપચારસમાધિ પ્રાપ્ત થાય છે વાત, પિત્ત અને કફના ત્રિદોષથી જેમ શરીરની પ્રકૃતિ બગડે છે તદ્વત્ લોભ,

દ્રેષ અને મોહના ત્રિદોષથી મનની પ્રકૃતિ બગડે છે. આ ત્રિદોષોમાથી મુક્ત એવી સ્થિતિનું સતત ચિંતન કરવાથી સ્વાભાવિક રીતે જ મનને શાંતિ મળે છે આ ભાવનાનો લાભ એ છે કે, જે જે વખતે માણસ પ્રાપચિક ક્લેશથી સતમ થાય છે તે તે વખતે, આ સત્તાપને શાંત કરનાર એક શ્રેષ્ઠ શક્તિ જગતમા છે, એવી ભાવનાથી તેનું મન ઠંડુ પડે છે, અને એ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરી લેવાનો ઉત્સાહ વૃદ્ધિ ગત થાય છે.

*

*

સંજ્ઞા એટલે આહાર માટે પ્રતિકૂળ સંજ્ઞા, એ ઉપર જહેવાઈ ગયું છે આનું વિધાન પણ સુતપિટકમા મળતું નથી સુદ્ધધોપાયાર્થે જે યોડુ ઘણું લખ્યું છે એનો સાદો એ છે કે, આહાર માટે માણસને અનેક પ્રયત્નો કરવા પડે છે, અને એ આહાર એક વાર શરીરમા જતા તે તદ્દન ગરો થઈ જાય છે. આ રીતે આહારમા પ્રતિકૂળતા જોવાથી તે માણસ જિજ્ઞાસોલુપ થતો નથી, આહારની ખાખતમા નિરપૂરું રહે છે, અને આ ચિંતનથી તેના મનને ઉપચારસમાધિ મળે છે

*

*

*

વ્યવસ્થાન એટલે શરીરની અંદરના ચાર મહાભૂતોનું પૃથક્કરણ આનો સમાવેશ કાયગતાર્થ્યતામા (પાયમી કલમમાં) થઈ ગયેલો છે તો પણ વિશુદ્ધિમાર્ગમા આને એક જૂદા ઈર્મસ્થાન તરીકે જ ગણાવેલું છે તેનું વિધાન એ પ્રમાણે છે કે, શરીરમાના અસ્થિચર્માદિ કઠણ વિભાગોને પૃથ્વીધાતુ સમજીને તેનો એક જૂદો વિભાગ કવો, પિત્તશ્લેષ્માદિ વિભાગમા પાણીનો ભાગ વિશેષ છે તેથી તેનો અંતર્ભાવ

આપોધાતુમા કરવે, સરીગમાની ઉષ્ણતાને તેજોધાતુ ગણવી; અને આશ્વાસપ્રવાસનો સમાવેશ વાયુધાતુમા કરવે. આ રીતે ચાર વિભાગ કરીને શરીરનું નિરીક્ષણ કરવાથી આ કર્મસ્થાન સાધ્ય થાય છે. પરંતુ આનો વિષય દૃશ્ય કે વ્યાપક નહિ હોવાથી, અને વાગવાગ આ ચાગ વિભાગો તન્મ્ર ધ્યાન દોરાવાથી, આ કર્મસ્થાન વડે ધ્યાન પ્રાપ્ત થતું નથી, ફક્ત ઉપચારસમાધિ સાધ્ય થાય છે. આનો મુખ્ય લાભ એ છે કે, માણસને ખીજા પ્રાણીઓ ઉપર આસક્તિ થાય છે કે તેમનાથી ભય પેદા થાય છે, તેમ બનતું નથી. મધ્યા પ્રાણીઓ જો આ ચાગ મદાભૂતોના જ બનેલા છે તો તેના ઉપર આસક્તિ શા માટે થતી જોઈએ? અથવા તેનાથી ભય ગળવાનું પણ શું કાળુ છે? આ રીતે અનાસક્ત, અને નિર્ભય થઈને લોકોમા ફગારો માણુમ સ્વપગકદયાણુ વધારે સાધી શકશે એમા શકે શું ?

*

*

*

ત્રીજા પ્રકરણની શરૂઆતમા આપેલી યાદીમા એક સગા તથા એક વ્યવસ્થાન એ બે કર્મસ્થાનો સાવ છેલ્લે ગણાવવામા આવ્યા છે તે આ પ્રકરણમા આપવાનું કાળુ એટલું જ છે કે, અહીં આપેલી આઠ અનુસ્મૃતિ વડે જેમ કેવળ ઉપચારસમાધિ જ સાધી શકાય છે તેમ તે આ બન્ને કર્મસ્થાનો વડે પણ સધાય છે તે દૃષ્ટિએ જોતા તેમનો આ પ્રકરણમા સમાવેશ કરવાનું યોગ્ય લાગ્યું આ દસે કર્મસ્થાનો વડે ધ્યાન પ્રાપ્ત થઈ શકતું નથી તો પણ વહેવાર માણસોને એનાથી ધણા લાભ થાય છે તે લાભો તે તે પ્રસંગે વર્ણવેલા જ છે.

કસિણો

કસિણ એ પાલિ શબ્દ છે, તથા તે કૃત્ત્વ શબ્દ ઉપરથી આવેલો છે સસ્કૃત બહુજ વિકટ હોય તેના પ્રમાણમાં પાલિ શબ્દ સહેલો લાગવાથી આ પ્રકરણમાં કસિણ શબ્દ જ વાપરવામાં આવ્યો છે કસિણોની ઉત્પત્તિ મહાપરિનિબ્ધાનસુત્રમાં બતાવેલા આઠ અભિભાચતનોમાંથી થઈ હોવી જોઈએ આ આચતનો દીધનિકાયમાં ત્રણ ઠેકાણે તથા અંગુત્તરનિકાયમાં ત્રણ ઠેકાણે મળે છે^૧ તે ઉપરથી એ કાળે આ આચતનો બહુ મહત્વના ગણાતા હતા એમ લાગે છે ધમ્મસ ગણીના કર્તાએ કસિણો પ્રથમ બતાવ્યા છે, તો પણ આ આઠ આચતનોને છોડી દીધા નથી કસિણોની પછી તરત જ તેણે આનો પણ ઉદ્દેશ દર્શાવે છે પણ બુદ્ધોપાચાર્યના વખતમાં

૧ દીધનિકાયમાં મહાપરિનિબ્ધાનસુત્ર, સંગીતિસુત્ર અને દસુત્તરસુત્ર—આ ત્રણ સુત્રોમાં, તથા અંગુત્તરનિકાયમાં એકકનિપાત, અઠ્ઠકનિપાત, અને દસકનિપાત—આ ત્રણ નિપાતોમાં આ આઠ આચતનો મળે છે.

આ આયતનો પાછળ પડી ગયા અને કસિણો આગળ આવ્યા હોય એમ જણાય છે આમ કઇ રીતે બન્યું એનો વિચાર કરતા પહેલા અભિભાવતનો કયા કયા છે, તથા તેનું વિધાન શું છે એનો નિર્દેશ કરવો યોગ્ય છે

૧ અજ્ઞાત રૂપસઙ્ગી એકો બહિદ્ધા રૂપાણિ પસ્સતિ પરિત્તાણિ સુવણ્ણદુઙ્ગણાણિ, તાણિ અભિમુદ્ધય જાનામિ પસ્સામી તિ એવસઙ્ગી હોતિ, इद पठम अभिभायतन ।

અંતરમા ૩૫ છે એવો વિચાર કરીને કોઇ માણસ બાહ્યસુદ્ધિમાના સુવર્ણ કે દુર્વર્ણ પરિમિત ૩૫૦ જુએ છે, અને તેમનું અભિભવન કરીને હું જાણું છું અને જોઉં છું એવા વિચારપૂર્વક વર્તે છે આ પહેલું અભિભવાયતન છે

૨ અજ્ઞાત રૂપસઙ્ગી બહિદ્ધા રૂપાણિ પસ્સતિ અપ્પમાણાણિ સુવણ્ણદુઙ્ગણાણિ, તાણિ અભિમુદ્ધય જાનામિ પસ્સામીતિ એવસઙ્ગી હોતિ, इद दुतिय अभिभायतन ।

અંતરમા ૩૫ છે એવો વિચાર કરીને કોઇ માણસ બાહ્યસુદ્ધિમાના સુવર્ણ કે દુર્વર્ણ અપરિમિત ૩૫૦ જુએ છે, અને તેમનું અભિભવન કરીને હું જાણું છું અને જોઉં છું એવા વિચારપૂર્વક વર્તે છે આ બીજું અભિભવાયતન છે.

૩ અજ્ઞાત અરૂપસઙ્ગી એકો બહિદ્ધા રૂપાણિ પસ્સતિ પરિત્તાણિ સુવણ્ણદુઙ્ગણાણિ, તાણિ અભિમુદ્ધય જાનામિ પસ્સામી તિ, એવસઙ્ગી હોતિ, इद ततिय अभिभायतन ।

અંતરમા ૩૫નો વિચાર ન કરતા કોઇ મનુષ્ય બાહ્યસુદ્ધિમાના સુવર્ણ કે દુર્વર્ણ પરિમિત ૩૫૦ જુએ છે, અને તેમનું અભિભવન કરીને હું જાણું છું અને જોઉં છું એવા વિચારપૂર્વક વર્તે છે. આ ત્રીજું અભિભવાયતન છે.

૪ અજ્ઞાત અરૂપસંઙ્ગી એકો બહિદ્ધા રૂપાનિ પસસતિ અપમાણાનિ સુવર્ણદુઙ્ગળાનિ, તાનિ અભિમુદ્ય જાનામિ પસસામી તિ એવસંઙ્ગી હોતિ, इदं चतुर्थं अभिभायतन ।

અતઃપ્રમા રૂપનો વિચાર ન કરતા કોઈ માણસ બાહ્યસૃષ્ટિમાના સુવર્ણ કે દુર્ગર્ભ અપરિમિત રૂપો જુએ છે, અને તેમનું અભિભવન કરીને હું બાણ છું અને જોગી છું એવા વિચારપૂર્વક વર્તે છે આ ચોથું અભિભવાયતન છે

૫ અજ્ઞાત અરૂપસંઙ્ગી એકો બહિદ્ધા રૂપાનિ પસસતિ નીલાનિ નીલવર્ણાનિ નીલનિદસ્સનાનિ નીલનિભાસાનિ—સેદ્યથા પિ નામ ઉમ્માપુષ્પ નીલ નીલવર્ણ નીલનિદસ્સન નીલનિભાસ—સેદ્યથા વા પન ત વત્થ ચારાણસેદ્યક ઉમતોભાગવિમદ્ધ નીલ નીલવર્ણ નીલનિદસ્સન નીલનિભાસ—એવમેવ અજ્ઞાત અરૂપસંઙ્ગી એકો બહિદ્ધા રૂપાનિ પસસતિ નીલાનિ નીલવર્ણાનિ નીલનિદસ્સનાનિ નીલનિભાસાનિ, તાનિ અભિમુદ્ય જાનામિ પસસામી તિ એવસંઙ્ગી હોતિ, इदं पञ्चमं अभिभायतन ।

અતઃપ્રમા રૂપનો વિચાર ન કરતા કોઈ માણસ બાહ્યસૃષ્ટિમાના નીલવર્ણ રૂપો જુએ છે—દાખલા તરીકે ઉમાપુષ્પ^૧ કે બન્ને બાજુએ ધસ્તરી કરેલું વાગણસીનું ભૂરું વસ્ત્ર—આ પ્રમાણે અતરમા રૂપનો વિચાર ન કરતા બાહ્યસૃષ્ટિમાના નીલવર્ણ (સુદૃઢ) રૂપો જુએ છે, અને તેમનું અભિભવન કરીને હું

૧ ઉમ્માપુષ્પ શબ્દનું આ ભાષાતર છે અમરકોશમા ‘અતસી સ્યાદુમા કુમા’ એમ કહેલું છે દીકાનર મહેશ્વર ભટ્ટ આ ત્રણે નામો ઉપર દીકા લખતા લખે છે, ‘જવસં’ इति ख्यातस्य धान्यमेदस्य ।’ જવસં નું ફેલ ભૂરું હોય છે કે કેમ એ હું બાણતો નથી

ભાણુ છુ અને જોઈ છુ એવા વિચારપૂર્વક વર્તે છે આ
પાથમુ અભિભવાયતન છે

૬ અજ્ઞાત અરૂપસજ્જી એકો બહિદ્ધા રૂપાનિ પસસતિ
પીતાનિ પીતવણ્ણાનિ પીતનિદસસનાનિ પીતનિભાસાનિ—સેય્યથા
પિ નામ કણિકારપુપ્ફ પીત પીતવણ્ણ પીતનિદસસન પીતનિભાસ—
સેય્યથા વા પન ત વત્થ બારાણસેય્યક ઉભતોભાગવિમદ્ધ—એવમેવ
અજ્ઞાત અરૂપસજ્જી એકો બહિદ્ધા રૂપાનિ પસસતિ પીતાનિ
પીતવણ્ણાનિ પીતનિદસસનાનિ પીતનિભાસાનિ, તાનિ અભિમુચ્ચ
જાનામિ પસસામી તિ એવસજ્જી હોતિ, इदं છદ્ધ અભિમાયતન ।
અતરમા રૂપનો વિચાર ન કરતા કેાઁ માણુસ આહ્વસ્યિમાના
પીતવણ્ણુ રૂપો જુએ છે—ઉદાહરણાર્થ કથિંકાનુપુપ્પ કે બન્ને
આજુએ ધરતરી કરેલુ વારાણસીનુ પીણુ વસ્ત્ર—આ પ્રમાણે
ન તરમા રૂપનો વિચાર ન કરતા આહ્વસ્યિમાના પીતવણ્ણુ
(સુદર) રૂપો જુએ છે, અને તેમનુ અભિભવન કરીને હુ
ભાણુ છુ અને જોઈ છુ એવા વિચારપૂર્વક વર્તે છે આ
છટ્ઠુ અભિભવાયતન છે

૭ અજ્ઞાત અરૂપસજ્જી એકો બહિદ્ધા રૂપાનિ પસસતિ
લોહિતકાનિ લોહિતકવણ્ણાનિ લોહિતકનિદસસનાનિ લોહિતક-
નિભાસાનિ—સેય્યથા પિ નામ બન્ધુજીવકપુપ્ફ લોહિતક
લોહિતકવણ્ણ લોહિતકનિદસસન લોહિતકનિભાસ—સેય્યથા વા
પન ત વત્થ બારાણસેય્યક ઉભતોભાગવિમદ્ધ લોહિતક લોહિતકવણ્ણ
લોહિતકનિદસસન લોહિતકનિભાસ—એવમેવ અજ્ઞાત અરૂપસજ્જી
એકો બહિદ્ધા રૂપાનિ પસસતિ લોહિતકાનિ લોહિતકવણ્ણાનિ
લોહિતકનિદસસનાનિ લોહિતકનિભાસાનિ, તાનિ અભિમુચ્ચ જાનામિ
પસસામી તિ એવસજ્જી હોતિ, इदं સત્તમં અભિમાયતન ।

અંતરમા રૂપનો વિચાર ન કરતા કોઈ માણસ બાહ્યસૃષ્ટિમાના રક્તવર્ણુ રૂપો જુએ છે—ઉદાહરણાર્થે અન્ધુજવક્રપુષ્પ કે બન્ને બાજુએ ઇસ્તરી કરેલું વારાણુસીનું રાતું વસ્ત્ર—આ પ્રમાણે અંતરમા રૂપનો વિચાર ન કરતા કોઈ માણસ બાહ્યસૃષ્ટિમાના રક્તવર્ણુ (સુદ્ધ) રૂપો જુએ છે; અને તેમનું અભિભવન કરીને હું બાણુ છું તથા જોગી છું એવા વિચારપૂર્વકે વર્તે છે. આ સાતમું અભિભવાયતન છે

૮ અજ્ઞાત અરૂપસંઝી ઈકો બહિદ્ધા રૂપાનિ પસસતિ ઓદાતાનિ ઓદાતવણ્ણાનિ ઓદાતનિદસ્સનાનિ ઓદાતનિમાસાનિ—સેચ્ચથા પિ નામ ઓસધિતારકા ઓદાતા ઓદાતવણ્ણા ઓદાતનિદસ્સના ઓદાતનિમાસા—સેચ્ચથા વા પન ત વત્થ ચારાણસેચ્ચક ઉમતોભાગવિમદ્ધ ઓદાત ઓદાતવણ્ણ ઓદાતનિદસ્સના ઓદાતનિમાસ—એવમેવ અજ્ઞાત અરૂપસંઝી ઈકો બહિદ્ધા રૂપાનિ પસસતિ ઓદાતાનિ ઓદાતવણ્ણાનિ ઓદાતનિદસ્સનાનિ ઓદાતનિમાસાનિ તાનિ અભિમુચ્ચ જાનામિ પસસામી તિ એવસંઝી હોતિ, इदं અદ્ધમ અભિમાયતન ।

અંતરમા રૂપનો વિચાર ન કરતા કોઈ માણસ બાહ્યસૃષ્ટિમાના શુભ્રવર્ણુ રૂપો જુએ છે—ઉદાહરણાર્થે ઓપધિતાગકા^૧ કે બન્ને

૧ આ તારકાનો ઉલ્લેખ સુતપિટ્ઠમા ધણે ઠેકાણે આવે છે પરંતુ અટૂંકયાકારે તેનો અર્થ સ્પષ્ટ કર્યો નથી નીચેના વર્ણુન ઉપરથી આ શુક્રનો તારો જ હોવો જોઈએ એમ લાગે છે —

સેચ્ચથા પિ નામ સરદસમયે વિદ્ધે વિગતવલાહકે દેવે રત્તિયા પચ્ચસસમયે ઓસધિતારકા માસતે ચ તપતે ચ વિરોચતિ ચ ।

(દિવપુતસયુત)

ખાજીએ ધરતરી કરેલુ વાગણસીનું ઘોળુ વલ્લ—આ પ્રમાણે અતઃમા રૂપનો વિચાર ન કરતા કોઈ માણસ બાહ્યસૃષ્ટિમાના શુભ્રવર્ણ (સુદર) રૂપો જીએ છે, અને તેમનું અભિભાવન કરીને હું જાણુ છું તથા જોજી છું, એવા વિચારપૂર્વક વર્તે છે આ આઠમું અભિજ્ઞાયાતન છે

પૌદ્ધ ધર્મની સ્થાપના થયા બાદ ઘણા વર્ષો સુધી ભિક્ષુઓને રહેવા માટે વિહારો નહોતા તે કોઈ ઉપવનમા કે જંગલમા પર્યુકુટિ બાધીને તેમા રહેતા અનાર્થપિડિકના આરામ જેવા જે કેટલાક આરામો ભગવાન બુદ્ધની હયાતીમા જ અસ્તિત્વમા આન્યા હતા, તેમા પણ ભિક્ષુઓ ચાતુર્માસના ફક્ત ચાર મહિના જ રહેતા, બાકીના આઠ મહિના બહાર ફરતા અને ધર્મોપદેશ કરતા આવે સમયે વિશુદ્ધિમાર્ગમા બતાવેલા કૃત્રિમ કોસણો અસ્તિત્વમા આવે એ શક્ય નથી પૌદ્ધના પ્રાચીન વિહારો ખોદતા કેટલાક વર્તુળ કાર પથ ના કસિણો હાથ લાગ્યા છે તે કૃપાથી એમ જણાય છે કે, કૃત્રિમ કસિણો કગવાની રીત અશોકના સમય પછી અસ્તિત્વમા આવી તે પહેલા તો ભિક્ષુઓ ઉપરના અભિજ્ઞાયાતનોની જ ભાવના કરતા હોવા જોઈએ તેમનું વિધાન પણ ઉપગ્ના ઉતારામા આવી જ ગયું છે

કોઈ ભિક્ષુ એકાત સ્થળે જઈને બેસે, અને ‘હું રૂપી છું એટલે કે ચતુર્ભૂતોનો બનેલો છું અને બાહ્યસૃષ્ટિમા જે રૂપ દેખાય છે તે પણ ચતુર્ભૂતાત્મક છે,’ એવા વિચાર કરીને થોડા પરિમિત બાહ્ય દેખાવનું ધ્યાન કરીને તન્મય થઈ શકે, અને તેના ઉપર કાબુ મેળવી શકે, તો તેને પહેલું અભિજ્ઞાયાતન સાધ્ય થયું છે એમ ગણવું જોઈએ આ ભિક્ષુને કોઈ ખાસ

રૂપની જરૂર છે એમ નથી કોઇ ખડની એક ગજી, કોઇએક મિત્રવિમિત્ર ફૂલો તથા પાદડાથી ભગપૂર ઝાડ, કમળોથી ભગપૂર તળાવડી, કે એવો જ કોઇ મર્યાદિત દેખાવ તેની નજર સામે ખડો થાય એટલું પૂરું છે પણ ખીજી અભિવ્યાયતન સાધ્ય કરનારાને માટે આવું મર્યાદિત દૃશ્ય નકામું છે. વિસ્તીર્ણ વનરાજી, અદાટ સમુદ્ર, અમર્યાદ પર્વતોની હારો, ભવ્ય આકાશ, કે આવું જ કોઇ અપરિમિત દૃશ્ય તેની નજર સામે હોવું જોઇએ પહેલાં અને ત્રીજા આયતનમાં એટલો જ તરાવત છે કે પહેલાંને પોતે રૂપી છે એની જાણ હોય છે, અને ત્રીજો કેવળ બાહ્યસૃષ્ટિમાં તન્મય—લીન થઇ જાય છે આ જ હકીકત બાકીના બધા આયતનોને પણ લાગૂ પડે છે છેલ્લા ચાર અભિવ્યાયતનો તથા એ જ નામના ચાર કસિણો એ વસ્તુતઃ એક જ છે પરંતુ કસિણોને માટે જે કૃત્રિમ વિધાન બતાવવામાં આવ્યું છે તે આ આયતનોમાં નથી. ભૂગ, પીળા, રાતા કે ઘોળા ફૂલોનો વિસ્તીર્ણ ક્યારે જોઇને કે એવી જ જાતના ખીજાં રમ્ય દૃશ્યો જોઇને, તેમના ઉપર ધ્યાન કરવાથી આ અભિવ્યાયતનો સાધી શકાય છે આવા દૃશ્યો વડે કસિણો પણ સાધ્ય કરી શકાય છે એમ અટૂંકથાકાર કહે છે છતાં ય બુદ્ધધોષાચાર્યનાં સમયમાં કૃત્રિમ કસિણો બનાવવા તરફ જ વિશેષ વલણ હતું એવું જણાય છે.

પ્રાચીન અટૂંકથાઓમાંથી પૃથ્વીકસિણ વગેરેનું જે વિધાન બુદ્ધધોષાચાર્યે વિશુદ્ધિમાર્ગમાં લીધું છે તે નીચે પ્રમાણે છે—
 પઠવીકસિણ ઉચ્ચાન્તો પઠવિય નિમિત્ત ગણ્ઘાતિ કતે વા બકતે વા, સન્તકે, નો અનન્તકે, સકોટિયે, નો અકોટિયે, સવદ્દમે, નો અવદ્દમે, મપરિયન્તે, નો અપરિયન્તે, સુપ્પમસે વા સરાવમસે વા ।

પૃથ્વીકસિણોનું ચિંતન કરનારો, કૃત્રિમ^૧ અકૃત્રિમ, અમર્યાદિત નહ પણ મર્યાદિત, અકોટિક (અપરિમિત) નહિ પણ સકોટિક (પરિમિત), અવર્તુળ નહ પણ સવર્તુળ, અપર્યન્ત નહિ પણ સપર્યન્ત, સૂપડા જેટલી કે માટીના વાડકા જેટલી પૃથ્વીનું નિમિત્ત ગ્રહણ કરે છે

પૃથ્વીકસિણોની માફક જ બીજાં કસિણોનું પણ વિધાન છે, ફક્ત પૃથ્વીકસિણોની જગ્યાએ તે તે કસિણોના નામ મૂકવા. આમા અને અભિજ્ઞાતનોમા પ્રથમ ખાસ તદ્દાવત એ છે કે, આનો આરંભ પ્રથમ સાવ આકૃષિત સ્વરૂપથી થાય છે બહુ બહુ થાય તો તેમની મર્યાદા સૂપડા જેટલી જ હોવી જોઈએ, ફક્ત તે માટીના વાડકા કરતા નાની ન હોવી જોઈએ બીજો તદ્દાવત એ કે, આ કસિણો કૃત્રિમ રીતે પણ બનાવી શકાય છે તે કેમ બનાવવા તથા તેનું નિમિત્ત પણ કેમ લેવું એ સંબંધમા ત્રિશુદ્ધિમાર્ગમા વિસ્તૃત વર્ણન છે તેનો સારાશ માત્ર અહીં આપુ છું

અકૃત્રિમ પૃથ્વીનું નિમિત્ત લેવું એટલે, કોઈ ખેડેલી જગ્યાનું કે એવી જ બીજી જગ્યાનું વર્તુળાકાર પૃથ્વીકસિણનું નિમિત્ત ધ્યાનમા લઈને તેનું વારંવાર ચિંતન કરવું જે આ પ્રમાણે ન કરી શકે તેણે કૃત્રિમ પૃથ્વીમંડળ તૈયાર કરવું. ભૂરી, પીળા, રાતી કે ઘોળા માટી ન લેતા અરુણવર્ણ માટી લઈને તેનું એક વેત અને ચાર આગળ વ્યાસનું મંડળ બનાવવું. જે

૧ કૃત્રિમ પૃથ્વી એટલે જેનું મંડળ બનાવવામા આત્મું હોય એવી માટી, અને અકૃત્રિમ પૃથ્વી એટલે જેનું મંડળ (ખેડેલું ખેતર કે એવી જ બીજી જગ્યાએ) આપોઆપ જ તૈયાર થયું હોય એવી માટી,

આ મડળને એક જગ્યાએથી બીજી જગ્યાએ ફેરવવું હે તો તે સાદીના કે પાટીયાના કટકા ઉપર બનાવવું, એ પથરથી ઘસી ઘસીને સાફ કરવું તેમા ખડતી સળીયો કે કાં રહેવા ન દેવી

આપેકસિણુ કરનારાએ શુદ્ધ પાણી લાઇને તે રં વેત તથા ચાર આગળ વ્યાસવાળા વાસણુમા કાઠાકાઠ ભર અને તે પાણી સ્થિર થયા પછી તેના ઉપર ભાવના કરવી

તેજેકસિણુ કરનારાએ સારા સૂકા લાકડા લઇ ૮ સળગાવવા, અને તેની બરાબર સામે, મધ્યમા એક વેત ત ચાર આગળ વ્યાસના વર્તુળાકાર કાણાવાળો સાદીનો વજનો કટકો બે ખુટા સાથે બાધવા તે બાધતા એટલું ૧૨ રાખવું કે તે કાણામાથી ઉપરનો જ્વાલાય અને નાચે લાકડા ન દેખાતા કેવળ જ્વાલાનો મધ્ય ભાગ દેખાવો જોઇ અને પછી યોગ્ય અતરે બેસીને તેજેકસિણુની ભાવના કર

વાયુકસિણુમા કૃત્રિમતા લાવવી અશક્ય છે તે ભાવના કરનારાએ પવનથી હાલતી ઝાડની ડાળી કે એવો કોઇ પદાર્થ જોઇને તેના ઉપર ભાવના કરવી

નીલકસિણુ કરનારાએ એક વેત તથા ચાર આગ વ્યાસનું વાસણુ લઇ તેમા ભૂરા રંગના ફૂલો ભરવા, એ તેની આસપાસ બીજા રંગના ફૂલો ગોઠવવા, અથવા ભીત ઉપર કે કપડા ઉપર એક વેત તથા ચાર આગ વ્યાસનું ભૂરું મડળ બનાવીને તે બીજા કોઈ રંગથી પરિચ્છિ કરવું, અને તેના ઉપર ભાવના કરવી આ જ રીતે ચી લોહિત તથા અવદાત (શુભ્ર) ંસિણુની પણ ભાવ કરવાની છે.

બારીની ફટમાથી કે વૃક્ષોની ઘટ હામામાથી ન્યા
વર્તુળાકાર કિરણ પડતું હોય તેને આલોકકસિણી સમજીને
તેની ભાવના કરવી

પરિચ્છિન્નાકાશકસિણીની ભાવના કરવાની છન્દાવાળાએ
જીત કે માડવા વગેરેમા એક વેત તથા ચાર આગળ વ્યાસનું
વર્તુળાકાર કાણું પાડીને તેનાથી વ્યાસ કએલ જ્યા આકાશ
છે, એવું તેનું ચિંતન કરવું

આ પ્રમાણે દસ કસિણીના વિધાનો છે હવે તેમના
નમિત્ત કઈ રીતે પ્રાપ્ત થાય છે તેનું દ્વકાણમા વિવેચન કરું
છું પરિકર્મનિમિત્ત, ઉદ્વચ્છનિમિત્ત અને પ્રતિભાગનિમિત્ત એવા
ત્રણ નિમિત્તો છે પરિકર્મનિમિત્ત એટલે આખો સામેનું
કસિણમડળ. આ અર્થાત્ જ ભૌતિક હોય છે. પણ જ્યારે
તે જ નિમિત્ત આખો મીચવા છતાં પણ નજર સમક્ષ ખડું
રહે છે ત્યારે તે ઉદ્વચ્છનિમિત્ત કહેવાય છે. આ નિમિત્તમા
જડ નિમિત્તના દોષો સ્પષ્ટપણે દેખાય છે પણ જ્યારે તેના જ
જેવું પરતુ નિદોષ અને દિવ્ય મડળ નજર સમક્ષ આવે છે
ત્યારે તે પ્રતિભાગનિમિત્ત તરીકે ઓળખાય છે દાખલા
તરીકે, પૃથ્વીનું જે જડમડળ ભાવના માટે આખો સામે
મૂકવામા આવે છે તે પરિકર્મનિમિત્ત સમજવું ત્યાર પછી
ધણી કાળ ત્યતન કરવાથી તે જ મડળ નજર, સામે આવવા
લાગે છે પરતુ સાથે સાથે જ પૃથ્વીનું ખડબચડાપણું કે એવા
જ ખીબા દોષો તેમા દેખાય છે પરતુ ભાવનાના ચોગે જ્યારે
મન સ્થિર થાય છે, ત્યારે એ બધા દોષો દૂર થઈ તે જ
મડળ કાચળામાથી કે ખોળામાથી બહાર કાઢેલા નિર્મળ
મરીસા જેવું અત્યંત શુદ્ધ અને હૃદયમાન દેખાવા લાગે છે,

આને જ પ્રતિભાગનિમિત્ત કહે છે બીજાં કસિણોમા પણ આ ત્રણે નિમિત્તો યથાયોગ્ય રીતે લાગૂ પડે છે પરંતુ હવે તેમનું વિસ્તારપૂર્વક વિવેચન કરવાની જરૂર ગ્રહી હોય એમ લાગતું નથી.

આ કસિણો વડે ચારે ધ્યાનો પ્રાપ્ત થાય છે એટલું જ નહિ, પણ આકાશ-આનત્યાદિ ચાર અરૂપાવચર આયતનો સાધ્ય કરવામા પણ આ બહુ જ મદદગાર થાય છે પરંતુ એ માટે આ કસિણો અર્ચાદિત ન રાખતા અમર્ચાદિત બનાવવા પડે છે શરૂઆત જોડે વાડકા જેટલા કે સૂપડા જેટલા કસિણથી કરવામા આવે, તેા પણ પ્રતિભાગનિમિત્ત પ્રાપ્ત થયા પછી કે ધ્યાન પ્રાપ્ત થયા પછી ક્રમે ક્રમે તેમની અર્ચાદા વધારતા વધારતા તે વિશ્વઅર્ચાદા સુધી વધારવાની હોય છે આ રીતે અમર્ચાદિત કરેલા કસિણો વડે ચાર ધ્યાનો સાધ્ય થયા પછી જ અરૂપાવચર આયતનોનું ધ્યાન કરવાની યોગ્યતા યોગી મેળવી શકે છે

૮

અરૂપાવચર આયતનો

આકાશાનન્ત્ય આયતન, વિજ્ઞાનાનન્ત્ય આયતન, આકિચન્ત્ય આયતન અને નૈવસંજ્ઞાનાસંજ્ઞા આયતન, આ ચાર અરૂપાવચર આયતનો તરીકે ઓળખાય છે ચાર ધ્યાનો પ્રાપ્ત કર્યા સિવાય આ આયતનોની ભાવના થઇ શકતી નથી એ અગાઉ કહેવાઇ ગયું છે અપ્રમાણ અભિવ્યાયતનો વડે કે કસિણો વડે જોણે આ ધ્યાનો પ્રાપ્ત કર્યા હોય તેણે પ્રથમતઃ આકાશાનન્ત્ય આયતન મેળવવાનો પ્રયત્ન કરવો તેનું વિધાન સુતપિટકમા ધણે ઠેકાણે આવેલું છે તે આ પ્રમાણે —

સબ્બસો રૂપસબ્બાન સમતિક્કમા પટિષસબ્બાન અત્થગમા નાનત્તસબ્બાન અમનસિકારા અનન્તો આકાસો તિ આકાસાનચ્ચાયતન ઉપસપ્પ વીહરતિ ।

સર્વ પ્રકારે રૂપસ ગાઓનો સમતિક્કમ કરીને, પ્રત્યાધાતસ ગાઓનો અસ્ત કરીને અને નાનાત્તસ ગાઓનો વિચાર ન કરતા અનન્ત આકાશની ભાવનાથી આકાશાનન્ત્ય આયતન પ્રાપ્ત કરી લે છે

રૂપસ ગા એટલે જડ સૃષ્ટિ સખ ધેનો વિચાર તેનાથી પર જઈને જ આ ધ્યાન પ્રાપ્ત થાય છે. જ્યાં સુધી જડ સૃષ્ટિના વિચારો ચાલુ હોય ત્યાં સુધી વિષયોનો ઈન્દ્રિયો ઉપર પ્રત્યાધાત એટલે કાઢક પશુ પરિણામ થાય છે જ પશુ જ્યારે યોગી પોતાના ચિત્તનની મર્યાદા જડ સૃષ્ટિથી પર લઇ જાય છે, ત્યારે આવો પ્રત્યાધાત તેને નડતો નથી તે પ્રત્યાધાતનો અસ્ત થાય છે, અને તેવે પ્રસંગે તે જડ સૃષ્ટિમાના ચિત્રવિચિત્ર દેખાવો અથવા બિજ બિજ સ્વરો વગેરે વિવિધ વિષયોથી નિવૃત્ત થાય છે. આનુ જ નામ નાનાત્તસ ગાનો વિચાર ન કરવો આવી સ્થિતિમા તેના ચિત્તનુ આલબન અનન્ત આકાશ જ રહે છે, અને તે તદાકાર થઇ જાય છે

પરિચ્છિન્ન આકાશકસિણુ સિવાય બીજા કોઇ પશુ કસિણુ ઉપર ચાર ધ્યાનો સાધ્ય કર્યા પછી આ આયતનની ભાવના કરવામા આવે છે કસિણુ ઉપર ચોથું ધ્યાન સાધ્યા અગાઉ તે કસિણુની મર્યાદા અનન્ત કરવી પડે છે પ્રથમ શરુઆત વાડકા જેટલા કે સૂપડા જેટલા કસિણુથી કરવાની હોય છે, એ અગાઉના પ્રકરણમા કહ્યું જ છે. પછી તે જ આકૃતિને

ઝોરડી જેટલી, ધર જેટલી, ગામ જેટલી, દેશ જેટલી, પૃથ્વી જેટલી, અને એમ કરતા કરતા વિશ્વ જેટલી વધારવાની હોય છે તે આકૃતિ ઉપર ચતુર્થ ધ્યાન સાધ્ય થયા પછી, ચોગી પોતાના બુદ્ધિપ્રભાવ વડે તે આકૃતિને નજર આગળથી દૂર કરી આખા વિશ્વમા ફક્ત એક આકાશ જ ભરેલું છે એમ જુએ છે પહેલાનું રૂપાત્મક આલંબન છોડી દધને તે આ અરૂપાત્મક આલંબન સ્વીકારે છે અને ખીર્જ ચાગ ધ્યાનોમા તથા આ ધ્યાનમા આ જ તરાવત હોય છે કસિણ્ણો ઉપર કે મૈત્રી વગેરે ઉપર કરેલા ધ્યાનનો વિષય દૃશ્ય અને જડ હોય છે, અને માટે જ તે ધ્યાનને રૂપાવચર ધ્યાનો કહેવામા આવે છે આકાશાદિ આયતનો દૃશ્ય નથી અને જડ પણ નથી. એટલે તેમના ઉપર જે એથુ ધ્યાન પ્રાપ્ત થાય છે તે અરૂપ કે અરૂપાવચર ધ્યાન તરીકે ઓળખાય છે

અહીં એ સવાલ ઊભો થાય છે કે, ખીર્જ કર્મસ્થાનોથી જેમ પ્રથમાદિ ધ્યાનો પ્રાપ્ત થાય છે તેમ તે આ અરૂપાવચર કર્મસ્થાનોથી કેમ પ્રાપ્ત થતા નથી ? વિતર્ક, વિચાર વગેરે પ્રથમ ધ્યાનના અગો અસ્તિત્વમા આવે તે માટે તેનો વિષય પણ આકૃચિત તથા પ્રમુદિત કરનારો હોવો જોઈએ પણ આકાશ જેવા અર્નન અને વ્યાપક વિષયને સકૃચિત સ્વરૂપ આપ્યા વગર વિતર્ક, વિચાર વગેરે પેદા થવા અશક્ય છે. પણ આવા આકૃચિત આકાશને આકાશાનન્ત્ય આયતન કહી શકાય નહિ, તેને પરિચ્છિન્ન આકાશ કસિણ્ણ કહે છે મતલબ કે આકાશાદિ ચાર આયતનોથી પહેલા ત્રણ ધ્યાનો સાધી શકાતા નથી કસિણ્ણો ઉપર ચાર ધ્યાનો સાધ્યા પછી જ આ આયતનો ક્રમે ક્રમે પ્રાપ્ત કરી લેવા પડે છે

વિજ્ઞાનાનન્ત્ય આયતનનુ વિધાન આ પ્રમાણે —

સવ્વસો અમાનન્દાયતન સમતિક્કમ્મ અનન્ત વિજ્ઞાણ તિ વિજ્ઞાણચાયતન ઉપપજ્જ વિહરતિ ।

સર્વ પ્રકારે આકાશનન્ત્ય આયતનનો સમતિક્કમ કરીને અનન્ત વિજ્ઞાન ॥ ભાવનાથી વિજ્ઞાનાનન્ત્ય આયતન પ્રાપ્ત કરી લે છે

આકાશની કલ્પના પણ વિજ્ઞાનમય જ છે, આકાશની અનંત મર્યાદા એ જ વિજ્ઞાનની પણ મર્યાદા છે, આવી ભાવનાથી આકાશનો વિચાર છેડી દઇને વિજ્ઞાનમાં તત્ત્વીન થયા બાદ યોગી આ આયતન પ્રાપ્ત કરી શકે છે આટલો જ ક્ષત ક્ષત માગી બધું ઉપર પ્રમાણે જ સમજવું

આકિચન્ય આયતનનુ વિધાન —સવ્વસો વિજ્ઞાણચાયતન સમતિક્કમ્મ નાત્થિ ઈચ્છી તિ આકિચ્ચજ્ઞાયતન ઉપપજ્જ વિહરતિ ।

સર્વ પ્રકારે વિજ્ઞાનાનન્ત્ય આયતનનો સમતિક્કમ કરીને કાંઈ જ નથી એવી ભાવનાવડે આકિચન્ય આયતન પ્રાપ્ત કરી લે છે

અભાવ એ વિજ્ઞાન કળા પણ બગવાન છે જ્યાં સુધી વિજ્ઞાનની ગતિ પહોંચે છે ત્યાં સુધી અભાવની ગતિ પણ હોવાની જ આવે. અભાવ સમગ્ર વિશ્વમાં ભરેલો છે, એવી કલ્પનાથી જ્યારે યોગી વિજ્ઞાન ઉપર જય મેળવે છે, ત્યારે તેન આ આયતનનો લાભ થાય છે

નવસંજ્ઞાનાસંજ્ઞા આયતનનુ વિધાન આ પ્રમાણે —
 સવ્વસો આકિચ્ચજ્ઞાયતન સમતિક્કમ્મ નેવસંજ્ઞાનાસંજ્ઞાયતન ઉપપજ્જ વિહરતિ ।

સર્વ પ્રકારે આક્રિયન્ય આયતનનો સમતિક્રમ કરીને નૈવસ જ્ઞાનાસજ્ઞા આયતન પ્રાપ્ત કરી લે છે

અભાવની પણ બળવાન કંપના કે સજ્ઞા હોય છે જ પરંતુ નેથી પણ ઉપન્ની પાયરી એટલે સજ્ઞાનો પણ અભાવ તથા અસજ્ઞાનો પણ અભાવ, એવી જ્ઞાનનુ આ આયતન ને સજ્ઞા છે એમ પણ નહિ, અને સજ્ઞા નથી એમ પણ નહિ, એમ કેમ બની શકે? આ માટે વિશુદ્ધિમાર્ગમાં બે ઉપમાઓ આપવામાં આવી છે શિષ્યે લોહપાત્રને તેન ચોપડી ગમ્યુ હતું ચવાગૂ (ખાનનું એ સામણ) પીનાને વખતે ગુરુએ તે માગ્યુ ત્યારે શિષ્યે કહ્યું ‘ભદ્ર ત, પાત્રમાં તેલ છે’ ગુરુએ કહ્યું ‘તો પછી તે લઈ આવ નેને વાસના નાળચામાં ભરીએ’ શિષ્યે કહ્યું તેટલું ભગવા પૂરું તેલ નથી’ જેમ ચવગૂને મયિન કગવા પૂરું તેલ છે, પણ નાળચુ ભગવા પૂરું તેલ નથી, તેમ આ ચોથા આયતનમાં સજ્ઞાવશેષ આક્રી ગહે છે, પરંતુ તે સજ્ઞાનો કાર્યમાગ કરી શકેનો નથી

બીજી ઉપમા પાણીની છે ગુરુ તથા શિષ્ય સ્તે ચાલતા હતા ગસ્તામાં થોડુંક પાણી હતું શિષ્ય બોલ્ય “ગુરુજી, માર્ગમાં પાણી છે, માટે અપન કાઢો” ગુરુએ કહ્યું ‘તો પછી પલાળીયુ લાવ, હું સ્નાન કરી લઉં’ શિષ્ય કહ્યું ‘સ્નાન કરવા જેટલું પાણી નથી’ જેમ ચ લ પનળમાં પૂરું પાણી છે, તેમ આ ચોથા આયતનમાં સજ્ઞાનો અશ માત્ર છે, પરંતુ તે સજ્ઞાનું કાર્ય કરવા પૂરતો નથી

આ આયતન પ્રાપ્ત થયા પછી યોગી નિરોધસમાપત્તિ મેળવી શકે છે નિરોધસમાપત્તિ એટલે મનોવૃત્તિઓનો અભ્યાસક નિરોધ આવી સ્થિતિમાં યોગી સાત દિવસ સુધી રહી શકે છે.

વિપશ્યના—ભાવના

આ શબ્દ કેવળ ઔદ્ધ સંસ્કૃત સાહિત્યમાં મળી આવે છે ઉદાહરણાર્થે,

શમયેન વિપશ્યનાસુયુક્ત

કુરુતે ક્લેશવિનાશમિત્યવેત્ય ।

શમય પ્રથમ ગવેષણીય

સ ચ લોકે નિરપેક્ષયામિત્યા ॥

આ જ્ઞાતિદેવાચાર્યના શ્લોકમાં આ શબ્દ જડે છે. પરંતુ તે શબ્દ પાલિ વિપક્સના શબ્દમાથી સંધાયો છે જગતમાંની અનિત્યતાની ભાવનાથી વિપશ્યનાનો આરભ થાય છે. અનિત્યતા—ભાવનાનું વિધાન નીચે મુજબ—

રૂપં ભિક્ષુચ્ચ વેદના અનિચ્ચા સઙ્ગા અનિચ્ચા.
સંસારા અનિચ્ચા વિઙ્ગાણ અનિચ્ચ, યદનિચ્ચ ત દુક્કલ, ય
દુક્કલ તદનત્તા, યદનત્તા ત નેત મમ, નેસો હમસ્મિ, ન મે સો
અત્તા તિ ॥ એવમેત યથાભૂત સમ્મપ્પઙ્ગાય દદ્ધુલ્લ ॥ (અધર્મશુત્ત,
વઝ ૨ સુત ૪)

હે ભિક્ષુઓ, રૂપ અનિત્ય છે વેદના અનિત્ય છે .. સઙ્ગા
અનિત્ય છે સંસ્કાર અનિત્ય છે. વિગ્ગાણ અનિત્ય છે જે
અનિત્ય તે દુઃખકર, જે દુઃખકર તે અનાત્મક, જે અનાત્મક
તે મારું નથી, તે હું નથી, તે મારો આત્મા નથી. આ પ્રમાણે
આ યથાર્થતયા સમ્યક્ પ્રગાથી જોવું

આ વિધાન મુજબ રૂપ, વેદના, સઙ્ગા, સંસ્કાર અને
વિગ્ગાણ એ પાંચ સ્કંધો ઉપર અનિત્યતાની ભાવના કરવાની
છે. તે કેમ કરવી તેનો ટૂંકામાં વિચાર કરી જઈએ રૂપસ્કંધ
ચાર મહાભૂતોનો બનેલો છે તેમાં પહેલું મહાભૂત પૃથ્વી
ધરતીકંપ વગેરેને લીધે પૃથ્વીના સ્થિર ભાગોમાં પણ ભયકર
ફેરફારો થાય છે બન્યા નદીનું વહેણ હોય ત્યાં રણ બની જાય
છે, અને નદીનું વહેણ બીજી જ બાજુએ વહે છે પણ આવા
વિચિત્ર ફેરફારો બધા જ જોઈ શકતા નથી જે આ ન જોઈ
શકે તેમણે પૃથ્વીના પૃષ્ઠભાગ ઉપર ઉગતી—અને જેમાં પૃથ્વીનો
જ અજ્ઞ વધારે હોય એવી—વનસ્પતિનું નિરીક્ષણ કરવું
ચોમાસુ શરૂ થતા પછી થોડા સમય બાદ ચારે તરફનો બધો
પ્રદેશ લીલોછમ થઈ ગયેલો નજરે પડે છે આસો મહિનાની
લગભગ અનાજ પાકવા આવ્યા હોવાથી ખેતરો પીળા દેખાવા
માટે છે પણ પછી તેની કાપણી કરીને અનાજ એકઠું કરી
લીધા પછી કેવળ ધાસ બાકી રહે છે -શિયાળો પૂરો થઈ

વસંત ઋતુની શરુઆત થાય ન થાય એટલામા તો વૃક્ષોને કુમળા પાદડા ફૂટવા માડે છે, આખાને મો'ર આવે છે, અને સૃષ્ટિમા જાણે કે અભિનવ ચૈતન્ય પેદા થયુ હોય એવો ભાસ થાય છે એટલામા ઉનાળો આવે છે ખેતરો ઉજ્જડ વેગન જેવા થઈ ગએલા નજરે પડે છે, અને બપોરે તે ખેતરો તગ્ન જોતા આખોને ત્રાસ થાય છે આ રીતે દૃશ્યસૃષ્ટિમા બારે માસ ધડબાગ થયા જ કરે છે તેનો વિચાર કગ્તા કરતા જો આપણે પરમાત્મ સુધી જઈ શકીએ તો તેમા પણ અરખલિત ક્રાંતિ ચાલુ હોવાનુ આપણે જોઈ શકશુ.

આપે ધાતના ફેન્ડિંગ વધારે દૃશ્ય છે ચોમાસા અગાઉ નદીઓ સૂકાઈ ગઈ હોય, અને તળાવ ખાલી થઈ ગયા હોય, એટલામા અકાશમા વાદળો તગ્નવા લાગે છે, મેઘગર્જના થવા માડે છે, વીજળી ચમકે છે, અને વરસાદ પડે છે નદીનાળા અને તળાવો ભગઈ જાય છે, અને જ્યા ત્યા પાણી જ પાણી થઈ ગહે છે જે નદી કેટલાક દિવસો પૂર્વે આપણને જ્ઞાત લાગતી હતી તે બેશક રીતે વહેવા માડે છે, જબગ જબરા પથરાને પણ ઘસડી લઈ જાય છે, તો પછી માણસનુ તો પૂછવુ જ શુ? પણ ચોમાસુ પૂરુ થતા જ તે નદી પાછી પૂર્વસ્થિતિએ આવે છે, અને ધીમે ધીમે સૂકાવા લાગે છે સમુદ્રમા તો રોજ ભગતીઓટ થયા જ કરે છે થોડોક પવન વાતાની સાથે જ મોજા ઉછળવા માડે છે, અને ઝઝાવાત તથા તોફાન થાય છે આટલુ બધુ શુ કરવા? નદી જો કે આપણી દૃષ્ટિએ એક જ લાગે છે, તો પણ તેની અદરના પાણીના પ્રત્યેક પરમાત્મને તેની પાછળથી આવતો પરમાત્મ સમુદ્ર તરફ ધકેલતો જાય છે તે પરમાત્મ સમુદ્રમા પહોંચ્યા

પછી પણ ચિત્ત રહેતો નથી, કારણ સમુદ્રના પાણીના પરમાણુના આમતેમ સતત હાલ્યા ચાલ્યા કરે છે

તેજોધાતુની અનિત્યતા આ કગતા પણ વધારે સ્પષ્ટ છે મોટમોટા જ ગણેને બાળીને ભગ્ન કરનાર અગ્નિ પણ પછી આપોઆપ હોલવાઇ જાય છે આકાશમાની વીજળી, સૂર્યનો તાપ, વગેરેમા વા-વાર કેટલા ફેન્શન થયા કરે છે એ તો સર્વવિદ્યુત જ છે

વાયુધાતુ આ કગતા પણ ચચલ છે મવારમા જો હવા શાત હાય તો સાજો અકસ્માત જોઈથી પવન વાવા લાગે છે, અને કોઇ વાર વાવાઝોડુ પણ થાય છે, અને વળી પાશુ એકાએક વાવાઝોડુ શાત થઇ સર્વત્ર શાંતિ પથગઈ જાય છે

આ રીતે બાહ્ય રુપસ્કધોમાના સ્થૂળ ફેન્શરોનુ અવલોકન કરીને ધીમે ધીમે યોગીએ સૂક્ષ્મ ફેન્શરોનુ નિરીક્ષણ કરવાનો અભ્યાસ કરવો જોઇએ, અને પછી પાતાના દેહમાનો રૂપસ્ક ધ કેમ બદલતો જાય છે તેનો વિચાર કરવો જોઇએ હું છોકરો હતો ત્યારે કેટલો બડો હતો, અને ત્યાર પછી કેમ કેમ વધતો ગયો, તથા મારા શરીરમા કયા કયા ફેન્શરો થતા ગયા, એનુ મનન તેણે કરવુ જોઇએ આ પ્રમાણે બાહ્ય તથા અંતરના રૂપસ્ક ધોની અનિત્યતા પૂર્ણપણે જાણ્યા પછી વેદનાસ્કધનો વિચાર કરવો આપણે સવારમા ખૂબ ખૂશમિજનજમા હોઇએ છીએ, એટલે કે આપણી વેદનાઓ સુખકારક હોય છે, તે જ વેદનાઓ સાજો માદગીને કારણે કે એવા જ અન્ય કારણે દુઃખકારક થાય છે, અને વળી રાત્રે ગાઢ નિદ્રા આવે એટલે એ વેદના ઉપેક્ષાકારક થાય છે આમ સુખ, દુઃખ અને

ઉપેક્ષા, એ ત્રણે વેદનાઓનો અનુભવ આપણને વારંવાર આપ્યા કરે છે, અને જેમ જેમ તેનો વિચાર કરતા જઈએ છીએ તેમ તેમ તેમની અનિત્યતાનું આપણને સ્પષ્ટ માન થતું જાય છે.

સંઘા એટલે પદાર્થમાત્રની કલ્પના સ્ત્રીપુરુષ, ગાયબળદ, વૃક્ષવનસ્પતિ, વગેરેમા જે ફરક જણાય છે તેનું કારણ સંઘા. એક જ જડ સૃષ્ટિના અનેક પદાર્થો બનેલા હોવા છતાં, જે માનસિક શક્તિ વડે તેમનું સ્વરૂપ આપણને બિન્ન લાગે છે તે શક્તિનું નામ સંઘા. વેદનાસ્કંધ જેમ અનિત્ય છે તેમ સંઘાસ્કંધ પણ અનિત્ય છે. બાળપણમા જૂઠ્ઠા જૂઠ્ઠા ગમકડા કે પતંગ વગેરે પદાર્થોની સંઘા જેટલી આનંદકારક થાય છે તેટલી તે મોટપણમા થતી નથી જીવાનીમા નવલકથાઓ કે એવું જ બીજી સાહિત્ય પ્રિય હોય છે, તેટલું તે વૃદ્ધાવસ્થામા નથી હોતું. આજે જેના તરફ આપણે મિત્રભાવે જોતા હઈએ, તે જો આપણે કોઈ મહા અપરાધ કરે તો પ્રથમની સંઘા બદલાઈ જઈને તેને વિશે આપણા મનમા શત્રુસંઘા અથવા—બહુ સાવચેતી રાખીએ તો—મધ્યસ્થસંઘા ઉત્પન્ન થાય છે જે યુવતી ઉપર આસક્ત થઈને તેના પ્રેમ મેળવવા માટે યુવક પ્રાણ અર્પવા તૈયાર હોય છે, તે યુવતી બીજા યુવક ઉપર પ્રેમ કરે છે એમ સમજતા જ તે યુવકને તે યુવતીનું દર્શન વિષતુલ્ય લાગે છે. તેની સાથે આપણે મૈત્રી રાખી, એટલે વિચાર પણ તેના મનને સતાપે છે આ રીતે પ્રિય-અપ્રિય સંઘાઓનો ફેરફાર થયા કરે છે.

સંસ્કારોની પણ તે જ ગતિ છે. ધારો કે આપણે એકાદ કમંડૂ ફળમા જન્મ્યા હઈએ વડિલોના સહવાસને

હીધે બાળપણથી જ સ્નાન, સંધ્યા, પૂજા, વગેરે સંસ્કારો આપણામાં જડાઇ ગયા જેવા હાજે છે એટલામાં જો આપણે સમાજસુધારો, સ્વદેશી, સ્વરાજ વગેરે ચળવળોમાં સપડાઇ જઇએ તો આપણને પોતાને જ આશ્ચર્ય ઉત્પન્ન કરે એટલી ક્રાંતિ આપણા સંસ્કારોમાં થાય છે કેટલાક મત્સ્યમાસનું દર્શન પશુ સહી શકતા નથી તે જ વિલાયતની સફર કરી આવ્યા પછી મત્સ્યમાસના કીર્તન કરવા માટે છે. અથવા પેદીઘરપેદીથી જે ફળમાં માસાહાર ચાલુ હોય તે ફળમાં જન્મ્યા છતાં પણ કેટલાક તે છોડી દે છે, અને શાકાહારના પ્રચાર માટે ખૂબ મહેનત કરે છે મતલબ કે, નાનપણથી જેમાં અહલાબહલી ન થતી હોય એવા સંસ્કારો બહુ જ એછા છે

વિજ્ઞાનના છ બેદ છે ચક્ષુર્વિજ્ઞાન, શ્રોત્રવિજ્ઞાન, ધ્રાણુર્વિજ્ઞાન, ઋક્ષાવિજ્ઞાન, કાયવિજ્ઞાન અને મનોવિજ્ઞાન તેના ફેરફારો સમજવા બહુ સહેલા છે નાનું બાળક તાબાફાના નાશ્વુ જીએ છે, પણ તે તેને પોતાના રમકડા જેટલા પણ કિંમતી નથી લાગતા પણ તે જ બાળક મોટું થાય છે ત્યારે નાશ્વુ હોય તો ખાવાનું વેચાતું લઇ શકાય છે એમ સમજતું થાય છે અને ધીમે ધીમે જીવાનીમાં પૈસાના સદુપયોગનો તથા દુરુપયોગનો તેને બોધ થાય છે જો કોઈ મુશ્કેલી માણસ પોતાની જીંદગીના એક વર્ષનું જ બરાબર પરીક્ષણ કરે તો, પોતાના વિચારમાં કેટલી કેટલી ક્રાંતિ થતી જાય છે તે તેના ધ્યાનમાં આવશે તે સિવાય બીજીમાં ચક્ષુર્વિજ્ઞાન, તો બીજીમાં શ્રોત્રધ્રાણુર્ઋક્ષાવિજ્ઞાન, એમ આ વિજ્ઞાનની અહલાબહલી શણે શણે થયા કરે છે એ જૂદું.

આ રીતે નિર્ભયતાથી અનિત્યતાની ભાવના કરવાથી કોઈ પણ પદાર્થને વળગી રહેવાથી દુખ થાય છે એ આપણે જાણીએ છીએ જે બાહ્ય સૃષ્ટિમાં વિલક્ષણ ધરભાગ થયા કરે છે તેનો જ એક ભાગ આ મારો ભાગ છે, કે આ મારી ખેતીવાડી છે, એમ માનિને જે માણસ તેમાં આસક્ત થાય છે તેને દુખ થવું સાહજિક છે. આગ પાપમાલ થઈ જાય કે બીજા કોઈ કાગળથી તેના હાથમાંથી તે ગૂંમાંવી ખેસે તો તેને અત્યંત દુખ થાય છે આ જ હરીકૃત બીજા સ્થાવર તથા જંગમ પદાર્થોની પણ છે અગ્નિપરિગ્નેસનસુતમાં ભગવાન કહે છે “હે ભિક્ષુઓ, સંબોધિજ્ઞાન થયા અગાઉ બોધિસત્ત્વાવસ્થામાં હું જાતે જગધર્મી હોવા છતાં જન્મની ઘટમાળમાં પડેલી વસ્તુઓની (પુત્ર, સ્ત્રી, દાસી, દાસ વગેરેની) પાછળ પડ્યો હતો (એટલે કે મારૂં મુખ તેમના ઉપર અવલંબી રહેલું છે એમ મને લાગતું) જાતે જગધર્મી હોવા છતાં, વ્યાધિધર્મી હોવા છતાં, મરણધર્મી હોવા છતાં, શોકધર્મી હોવા છતાં, જન્મ, વ્યાધિ, મરણ અને શોકની ઘટમાળમાં પડેલી વસ્તુઓની જ પાછળ પડ્યો હતો ત્યારે મારા મનમાં વિચાર આવ્યો કે, હું જાતે જન્મ, જરા, મરણ, વ્યાધિ અને શોકધર્મી હોવા છતાં તેમાં જ જકડાયેલા પુત્રદારાદિની પાછળ લાગ્યો છું એ ઠીક નથી, તો પછી આ જન્મ, જરા વગેરેથી થતી હાનિ જોઈને અજાત, અજગ, અવ્યાધિ, અમર તથા અશોક એવું જે પરમશ્રેષ્ઠ નિર્વાણપદ તેના જ શોધમાં હું લાગુ એ થોડું છે” આ બોધિસત્ત્વાવસ્થામાંનો ભગવાનનો અનુભવ બધાને જ લાગુ પડે એવો છે.

બાહ્યસૃષ્ટિમાંના પદાર્થોમા લપટાવાથી જેમ દુખ થાય છે તેમ જ પોતાના પચસ્કંધોમા ફસાવાથી પણ દુખ થાય છે. ૩૫ અમુક સ્થિતિમા રહેવું જોઈએ કે અમુક જાતનું થવું જોઈએ એવો વિચાર આપણે કરીએ તો પણ વ્યાધિ અને જગના યોગે તે જૂદી જ સ્થિતિ પ્રાપ્ત કરે છે વેદના, સંસાર, સંસ્કાર તથા વિજ્ઞાનના મળધમા પણ એવું જ બને છે. તેમા જ બદલ થવાથી દુખમા વધારો થાય છે એટલા માટે જ ‘યદનિચ્ચ ત દુક્લ’ એમ કહેવામા આવ્યું છે.

જે દુખકારક હોય તે આત્મા થઈ શકતું નથી આત્મા એટલે સુખદુઃખાતીત, કૃતઞ્ચ, અવિનાશી વસ્તુ તે આ પચસ્કંધમા નથી, અને માટે જ મનુષ્યપ્રાણીઓમા આપણને કાયમ ઉચ્ચ નીચ સ્થિતિ પ્રાપ્ત થાય એ અશક્ય છે અલગરૂપમમુક્તમા ભગવાન કહે છે “ માટે હે ભિક્ષુઓ, જે તમારું નથી તે છોડી દે. તે ત્યાગવાથી ચિત્કાલ તમારું ભલું થશે, ચિત્કાલ તમને સુખ મળશે તમારું શુ શુ નથી? ૩૫ તમારું નથી .. વેદના તમારી નથી સંસાર તમારી નથી .. સંસ્કાર તમારો નથી વિજ્ઞાન તમારું નથી ને છોડો. તે ત્યાગવાથી ચિત્કાળ તમારું હિત થશે, ચિત્કાલ તમને સુખ પ્રાપ્ત થશે. હે ભિક્ષુઓ, આ જેતવનમા ખરી પડેલા પાદડા તથા કચરો લોકો લઈ જશે, બળતણ તરીકે વાપરશે, અથવા તેનો બીજો કોઈ પણ ઉપયોગ કરશે, તે વખતે ‘લોકો અમને લઈ જાય છે, બાળે છે, અથવા અમારો બીજો ગમે તે ઉપયોગ કરે છે,’ એમ શું તમને લાગશે? ” ભિક્ષુઓએ જવાબ આપ્યો “ ભદ્રત, અમને એમ લાગશે નહિ, કાગળ કે આ ખરેલા પાદડા તથા બીજો કચરો એ અમારો આત્મા અથવા આત્મીય

નથી” ભગવાન બોલ્યા. “તે જ પ્રભાણે, હે બિહુઓ, રૂપ... વેદના... સઘા સસ્કાર. વિગ્ન તમારૂં નથી તે છોડી દો. તે છોડી દેવાથી ચિરકાળ તમારૂં મલુ થશે, ચિરકાળ તમને સુખ મળશે.”

આ રીતે અનિત્યતાભાવના વડે દુઃખતા તથા અનાત્મતાનું સ્પષ્ટ ગ્હાન થયા પછી યોગીના ચિત્તમા અપ્રતીમ આનંદ ઉત્પન્ન થાય છે તેનું વર્ણન ધર્મપદમા આ પ્રમાણે કરેલું છે:—

શુદ્ધાગારં પવિત્રસ્સ સન્તવિત્તસ્સ મિલ્લુનો ।

અમાનુસી રત્તી હોતિ સમ્મા ધમ્મ વિપસસતો ॥

યતો યતો સમ્મસતિ સન્ધાન ઉદયઙ્ગય ।

હમત્તી પીત્તિપામોજ્જ અમત ત વિજાનત ॥

એકાત સ્થળે જઈને શ્વાત ચિત્તથી પદાર્થોનું યથાર્થ રીતે નિરીક્ષણ કરનારા બિહુને અમાનુષ (દેવી) આનંદ પ્રાપ્ત થાય છે જેમ જેમ તે સ્કંધોના ઉદય તથા વ્યયનું નિરીક્ષણ કરતો જાય છે, તેમ તેમ તેને પ્રીતિપ્રભોદ મળતો જાય છે. સુગ્રેહ આને અમૃત ગણે છે.

એકાદ ઉત્તમ વાદક તત્તુવાદ્ય વગાડવા લાગે, અને તેમાંથી તેની કળાને અનુસરીને ઝીણા મોટા સ્વરો ઊઠવા લાગે ત્યારે ધડીબર આપણે તસ્લીન થઈ જઈએ છીએ, આપણને ઉપચારસમાધિ મળે છે. તે પછી પદાર્થમાત્રને હલાવી નાખનારી અનિત્યતાની સાથે તાદાત્મ્ય મેળવવાથી યોગી અત્યુચ્ચ સમાધિ પ્રાપ્ત કરે એમાં શું આશ્ચર્ય? અર્થાત્ આ વિપશ્યનાભાવનાથી ચારે ધ્યાનો સાધ્ય થાય છે, એટલું જ

નહિ, પણ આર્થ અષ્ટાગિક માર્ગનું જ્ઞાન તેને સહેજમા મળી જાય છે આર્થ અષ્ટાગિક માર્ગ આઠ અંગોનો અનેકો છે સમ્યક્ દષ્ટિ, સમ્યક્ સંકલ્પ, સમ્યક્ વાચા, સમ્યક્ ક્રમોન્ત (કર્મ), સમ્યક્ આજીવ, સમ્યક્ વ્યાયામ, સમ્યક્ સ્મૃતિ અને સમ્યક્ સમાધિ તેની વ્યાખ્યા મે એક જો જગાએ* કરેલી હોવાથી તેની અહીં પુનરુક્તિ નથી કરતો. ગાયનવાદનમા જેમ તાલ અને સૂરમા સમતા હોતી જોઈએ તેમ પરિવર્તનશીલ જગતમા આર્થ અષ્ટાગિક માર્ગની સહાયથી જ સામ્ય રાખી શકાય છે, અને જેને અનિત્યતાનું રહસ્ય સમજાયું હોય છે તેને આ કામ બહુ જ સુકર થઈ પડે છે અનિત્યતાના યોગે વર્તમાન જગતની સાથે આપણું તાદાત્મ્ય થાય છે એટલું જ નહિ પણ અતીત અને અનાગત જગતની સાથે પણ તાદાત્મ્ય પામવા શક્તિવાન થઈએ છીએ, અને મનુષ્યજાતની શ્રેષ્ઠ સેવાના વૈયક્તિક કર્તવ્યનું આપણને સંપૂર્ણ જ્ઞાન થાય છે, તથા તે જ્ઞાનનો વિકાસ અષ્ટાગિક માર્ગના રૂપે જ થાય છે આ માર્ગ એ તે જ્ઞાનનું દરય કળ છે

અનિત્યતાભાવના વડે ચાર ધ્યાનો તથા અષ્ટાગિક માર્ગનું રહસ્ય પ્રાપ્ત થાય છે એટલું જ નહિ પણ યોગી કર્મે કર્મે ચાલે લોકોત્તર આર્થમાર્ગ તથા તેના પ્રજો મેળવી શકે છે. વિપર્યયનાભાવના વડે પ્રથમ ધ્યાન વગેરે ચાર ધ્યાનોમાથી

* ‘બુદ્ધ, ધર્મ અને સદ્ધ’ (મરાઠી) પરિશિષ્ટ ૩ જી, અને ‘બુદ્ધચરિત્ર લેખમાલા’નો ચોથો લેખ જુઓ

† અન્ત દુક્ષસ્સ પપ્પુય ચરન્તિ વિસમે સમ ।

(દેવવાસપુત્ર)

એકાદુ' ધ્યાન પ્રાપ્ત કરીને, સકામદિદિ (આત્મા એ બિન પદાર્થ હોઈ તે નિત્ય છે એવી દૃષ્ટિ), વિચિત્રિચ્છા (બુદ્ધ, ધર્મ, અને સધના સર્વધર્મા શકા કે અવિશ્વાસ), અને સીલબ્યતપરામાસ (સ્નાનાદિ વ્રતો વડે જ મુક્તિ મળશે એવો વિશ્વાસ), આ ત્રણ સંયોજનોનો (બંધનોનો) ભેદ યોગી નાશ કરી શકે તો તે સ્રોત-આપત્તિ-માર્ગમાં આવે છે તેને સ્રોત-આપત્તિ-માર્ગસ્થ, અને તે માર્ગમાં સ્થિર થયા પછી સ્રોત-આપત્તિ-ફલસ્થ કહે છે તે પછી તે જ અથવા તો બીજા ધ્યાન વડે કામરાગ, દ્રેષ, અને મોહ દુર્બળ થાય એટલે તે સક્રુદાગામિમાર્ગમાં આવે છે તેને સક્રુદાગામિમાર્ગસ્થ, અને તે માર્ગમાં સ્થિર થયા પછી સક્રુદાગામિફલસ્થ કહે છે ત્યાર બાદ કામરાગ (કામવાસના), પ્રટિષ્ઠ (ક્રોધ), આ ભેદ સંયોજનોનો સંપૂર્ણ રીતે છિન્ન કરીને તે અનાગામિમાર્ગમાં આવે છે તેને અનાગામિમાર્ગસ્થ તથા તેમાં સ્થિર થયા પછી અનાગામિફલસ્થ કહે છે. તે પછી રૂપરાગ (અક્ષલોકાદિ પ્રાપ્તિની ઇચ્છા), અરૂપરાગ (અરૂપદેવલોકની પ્રાપ્તિની ઇચ્છા), માન (અહ કાર), ઉદ્દવ્ય (ભ્રાતચિત્તા), અને અવિજ્ઞા (અવિદ્યા), આ બાકી રહેલા પાંચ સંયોજનોનો સમૂળગો નાશ કરીને તે અહર્-માર્ગમાં આવે છે. તેને અહર્-માર્ગસ્થ અને તે માર્ગમાં સ્થિર થયા બાદ અહર્-ફલસ્થ કહે છે આવી પૂર્ણાવસ્થા પામેલી વ્યક્તિના મુખમાં નીચેની ગાથાઓ શોભે એવી છે.

મુમુક્ષ વત્ત જીવામ વેરિનેસુ અવેરિનો ।

વેરિનેસુ મનુસ્તેસુ મિહરામ અવેરિનો ॥

મુમુક્ષ વત્ત જીવામ આતુરેસુ અનાતુરા ।

આતુરેસુ મનુસ્તેસુ મિહરામ અનાતુરા ॥

સુસુક્ષ્મ વત જીવામ ઉસ્સુકેસુ અનુસ્સુકા ।
 ઉસ્સુકેસુ મનુસ્સેસુ વિહરામ અનુસ્સુકા ॥
 સુસુક્ષ્મ વત જાંવામ ચેસ નો નત્થિ કિંચન ।
 પીત્તિમક્કલા મવિસ્સામ દેવા જામસ્સરા યથા ॥^૧

૧ વેરીઓમાં અવેરી થઇને અમે સુખેથી જીવો છીએ; વેરી મનુષ્યોમાં અમે અવેરપૂર્વક વર્તીએ છીએ આતુરોમાં અનાતુર થઇને અમે સુખેથી જીવો છીએ, આતુર મનુષ્યોમાં અમે અનાતુરતાથી વર્તીએ છીએ. ઉત્સુકોમાં અનુત્સુક થઇને અમે સુખેથી જીવો છીએ, ઉત્સુક મનુષ્યોમાં અમે અનુત્સુકતાથી વર્તીએ છીએ. જે અમને કશું જ નથી (નામરૂપાત્મક પદાર્થોની આસક્તિ નથી) એવા અમે સુખેથી જીવો છીએ, આશંસ્વર દેવોની માફક અમે પ્રેમરૂપી અન્ન ગ્રહણ કરીએ છીએ.

ગુજરાત વિદ્યાપીઠ તરફથી પ્રગટ થતી પુરાતત્ત્વમંદિર ગ્રંથાવલી

આર્યવિદ્યાવ્યાખ્યાનમાળા

છોટની પટ્ટી રૂા. ૨-૦-૦ ચામડાની પટ્ટી રૂા. ૨-૮-૦

પ્રાચીન સાહિત્ય રવીન્દ્રનાથ ટાગોર

અનુવાદકો. શ્રી મહાદેવ દેસાઈ અને

શ્રી નરહરિ પરીખ.

રૂા. ૦-૧૨-૦

બુદ્ધલીલાસારસંગ્રહ લે. અ. ધર્માનંદ કોમળી „ ૨-૮-૦

અભિધમ્મથસંગ્રહો „ „ ૨-૦-૦

બૌદ્ધસંધનો પરિચય „ „ ૨-૦-૦

ધર્મપદ અ. ધર્માનંદ કોમળી અને

અ. રામનારાયણ પાઠક „ ૧-૦-૦

આર્યોના તહેવારોનો ઇતિહાસ લે. ઝગ્ગેદી „ ૩-૮-૦

ઉપનિષત પાઠાવલી ૩ અ. દત્તાત્રેય કાલેલકર „ ૦-૧૨-૦

પ્રાકૃતકથાસંગ્રહ સં. મુનિ જિનવિજય „ ૦-૧૪-૦

પાલીપાઠાવલી „ „ ૦-૧૧-૦

અભિધાનપટ્ટીપિકા (પાલીભાષાનો શબ્દકોષ) „ ૫-૦-૦

સમ્મતિતર્ક સં. ૫ મુખલાલ તથા ૫ બેચરદાસ „ ૧૦-૦-૦

કાવ્યપ્રકાશ ગૂજરાતી અનુવાદ (ઉ. ૧-૬)

અનુવાદક. અ. ગમનારાયણ પાઠક અને

અ. રસિકલાલ છો. પરીખ રૂા. ૧-૮-૦

પ્રાકૃતભાષાઓનું વ્યાકરણ લે. પં. બેચરદાસ (છપાય છે)

વૈદિકપાઠાવલી સ. રસિકલાલ છો. પરીખ „

પુરાતત્ત્વ પુસ્તક ૧ (આધિહું) ૫-૧૨-૦

પુરાતત્ત્વ પુસ્તક ૨ „ ૫-૧૨-૦

